



# 长拳 少林拳

武中

術國



责任编辑：宗起国

封面设计：罗龙平

赵定群



ISBN 7-5390-0248-4/G·17

定价：3.50元

08  
X6

武术锻炼丛书

# 长拳 少林拳

徐淑贞 李德芳 编著

江西科学技术出版社

**武术锻炼丛书**

**长拳 少林拳**

**徐淑贞 李德芳 编著**

**江西科学技术出版社出版**

**(南昌市新魏路)**

**江西省新华书店发行 江西印刷公司印刷**

**开本787×1092 1/32 印张11 字数25万**

**1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷**

**印数1—10,000**

**ISBN 7-5390-0248-4/G·17 定价：3.50元**



## 前 言

为了适合广大武术爱好者学习的需要，我们在多年教学、训练的基础上，根据由浅入深，由易到难，由简到繁的教学、训练原则，编写了这本《长拳、少林拳》。

本书除编排了大量的基本功和基本动作以外，还编排了具有代表性的组合动作练习，特别选编了儿童长拳、连环长拳二十四势、少林金刚拳、子午拳、基础长拳、练步拳、九刚拳等拳的套路练习。适合各种不同水平的人进行选择使用，对初学者和初步掌握了武术动作技术的人尤为适用。

由于我们的水平有限，经验不足，在编写过程中难免有这样或那样的缺点，恳请读者批评指正。

作 者

1988年于北京

## 愿武术深入千家万户

### ——祝贺“武术锻炼丛书”的出版

武术是我国宝贵的民族文化遗产，被人们称为“中华瑰宝”。在我国几千年的历史中，武术在军事上、体育上、医疗上、艺术上发挥了巨大的作用。今天，在举国上下振兴中华，建设四个现代化的社会主义强国的历史新时期，武术仍将是增强人民体质，建设两个文明，使体育社会化、群众化的重要手段。难怪最近两年国内出现了一股宣传武术、学练武术的热潮。这股“武术热”不仅吸引了国内广大武术爱好者，而且影响遍及五大洲。很多从事武术工作的老同志深有感慨地说：“武术欣逢盛世”，“武术走向世界”。

武术来自人民，人民需要武术。武术事业的发展不只需要全体武术工作者的努力创造，更需要社会各行各业的支持合作。特别应该指出：我国新闻界、出版界、文艺界在宣传、发展武术事业中做了大量工作。长期以来，我国武术的传播主要依靠“口传手授”。尽管早在四百多年前，我国就出现了比较完善的有图有诀的武术书籍。但是直到解放前夕，我国武术书籍的出版却寥若寒星，少得可怜。新中国成立以来，这种状况有了根本转变。大批武术资料、书籍、挂图的出版有力地推动了武术的挖掘、整理、研究、普及、提高等工作。这次江西人民出版社编辑出版的一套“武术锻炼丛书”，对武术的宣传普及，无疑将是又一个新的促进。



据我所知，江西人民出版社的同志筹划出版武术书籍由来已久。记得早在1978年，他们就向有关方面约征稿件，以后又逐步充实、系统，决定编成一套“丛书”。最近我看了部分稿件很受启发，觉得这套丛书有这样几个特点：

一、面向普及，取舍适当。中华武术内容十分丰富，常见的流行拳种不下百种之多，器械内容所谓“十八般兵器”，实则远不止十八种。这样多的武术项目，难免使初学者不知所措，难以选择。编辑同志针对初学者需要，从普及出发，选择了长拳、少林拳、南拳、太极拳、形意拳、八卦掌、通背拳、翻子拳、劈挂拳等九个不同拳种，分类分册出版，基本上概括了我国武术南拳北腿、远取近功、刚柔相济的风貌。器械内容，“丛书”选取了刀、枪、剑、棍四类，有长有短，重点突出。这样就为初学武术者入门引路提供了方便。

二、内容充实，循循善诱。“丛书”对每个拳种和器械的介绍，都包括了基本知识、基本功训练、基础套路、传统套路、竞赛自选套路等几部分内容，从而使初学者对该拳种或器械能有一个全面了解，既可循序渐进地学习掌握该项技术，又可以选择适合自己需要的部分重点练习。

三、实事求是，质朴无华。著论作者、编者对这套丛书的工作态度都是认真的，严肃的。据我了解。本书的作者都是学有专长，多年从事武术教学、教练工作的同志。他们具有丰富的实践经验，其中不少人称得上是造诣深厚的专家。“丛书”中对一些拳种的介绍还是近年来首次出版问世，一些观点颇有独到见解和一定深度，行文引论也体现了实事求是的精神，绝无玄虚迷信、标榜门户、哗众取宠之意。这一点在武术出版物中值得大力提倡，它对正确引导武术爱好者，尤其是青少年爱好者正确认识武术，学习武术十分重要。这也表明，本书的编者

不仅对书的内容、图文下了功夫，而且在发扬我国武术“德艺并重”的优良传统上也认真把了关。

当然也应该客观地指出，“丛书”的某些部分还存在论述不够全面，文图不够生动的缺点和其它一些不足。但作为一部武术普及读物能取得现有成绩。我认为是值得肯定，并热心向读者推荐的。

我祝贺这套丛书的出版，希望通过它做为桥梁，使武术更加深入千家万户。

李天骥

1985年元旦于北京



## 目 录

第一章	少林拳简介.....	( 1 )
第二章	长拳简介.....	( 4 )
第三章	长拳基本动作练习.....	( 10 )
第一节	手型、手法.....	( 10 )
第二节	步型、步法.....	( 14 )
第三节	腿功、腿法.....	( 21 )
第四节	肩功、腰功.....	( 45 )
第五节	平衡、跳跃.....	( 53 )
第四章	组合动作练习.....	( 71 )
第一节	手型、手法、步型、步法的组合动作练习.....	( 71 )
第二节	组合跳跃练习.....	( 84 )
第三节	组合动作练习.....	( 87 )
第五章	套路练习.....	( 106 )
一、	儿童长拳.....	( 106 )
二、	连环长拳二十四势.....	( 136 )
三、	少林金刚拳.....	( 156 )
四、	子午拳.....	( 178 )
五、	基础长拳.....	( 219 )
六、	练步拳.....	( 247 )
七、	九刚拳.....	( 276 )

# 第一章 少林拳简介

## 一、少林拳与少林武术

武术是我国传统的体育项目，内容繁多，就其拳术来说具有几十种之多。长拳和少林拳则为拳术类的主要拳种之一，历史由来已久。据史料记载，少林拳乃传于少林寺。

少林寺座落在河南省嵩山的西麓，它面对少室山，背依五乳峰，群峰环抱，松柏迭翠，清泉注流。由于它座落在少室山背阴的茂密丛林中，故名“少林寺”。少林寺始建于公元495年，是北魏教帝为印度僧人陀（亦名佛陀）修建的。公元573年，周武帝禁止佛、道二教，少林寺遭废弃。隋唐以后，佛教兴盛，少林寺又恢复了往日的香火。到了元朝末年，少林寺又遭到了起义军的火焚。明、清两代政府又重新修建了少林寺，现在寺内许多建筑都是那时重修的。“少林寺”的门匾，就是出自清康熙皇帝的手笔。1928年，大军阀石友三又一次焚毁了少林寺。千余年来，少林寺历尽沧桑，只有到了新中国诞生以后，才获得了新生。建国后，政府多次对其进行修缮，加强了管理，今天，它已经向国内外游人开放，迎接四方慕名而来的客人。

少林寺不仅以风景优美，佛教禅宗的圣地而闻名，而且以显赫的武功著称于世。它有“天下第一名刹”的美称，更有“天下功夫出少林”的说法。



“浮屠善约多技能，少林拳法世稀有”。那么，谁是少林武术的创始人，这个问题，至今尚无定论。有这样一种说法，少林武术最初只有十八式，是天竺僧人达磨来华到了少林寺后创编的，后来演变为少林寺拳法，但不少武术史家提出异议，认为达磨是禅祖鼻祖，不过，它不是少林寺僧人，也不会武功。目前对创始人的问题尚是一个悬案，尚待进一步研究。

少林寺武功闻名始于隋末，“十三棍僧救唐王”成为脍炙人口的故事，电影《少林寺》反映的就是这一时期的史实。以后少林武术日益发展，“武以寺名，寺以武显”，少林武功的内容也不断丰富，寺僧邀请各地武林名家来传艺，派出僧人传授武功。不少武术名家也来到少林寺，明将余大猷、武林家程宗猷都曾访问过这里，拜师学艺。少林寺实际上成了全国会武之地，得以集家之长，汇武艺之精。

少林寺拳法十分丰富，既有进退快速、变化矫捷、拳脚并用的长拳类拳术，也有刚劲饱满，短小势烈类似南拳一类的短打拳术。既有注重意气操练、强调呼吸吐纳、刚柔并蓄的柔拳，心意拳一类的内功拳，还有象形取意，生动活泼的、形态各异的罗汉拳，猴拳等。在器械方面，除了著名的少林棍法，剑、鞭、戟、刀等十八般兵器皆有传插，此外，还有各种脏功，硬功、轻功、气功各种武术操练。

## 二、少林拳的内容和特点

少林拳与前面讲过的少林武术是两个不同的概念。少林拳是少林武术的重要组成部分，从广义上讲是传统长拳的别称。它以踢、打、摔、拿为主要技法，以拳法敏捷，明快有力，拳脚并用，动作朴实，灵活多变为真特点。可以概括为快、硬、

灵、实四个字。

“快”：指动作快速敏捷，有迅雷不及掩耳之势，拳谚有：“拳之有形，打之无形”的说法，也有“动如风，灵如猿”的形象，说明它快。

“硬”：指劲力刚硬，饱满，力如千钧，刚中寓柔。

“灵”：指在踢、打、摔、拿各种技法运用中，要善于变化，声东击西，虚实莫测，佯攻而实退，使人防不胜防。同时，动作灵活优美，富于变化，拳谚用“秀如猫，抖如虎，行如龙，站如钉”来形容其变化多端的战术。

“实”：指朴实无华，不练花架，非打即防。拳谚有“拳打一条线”，“拳打卧牛之地”的说法，即拳法的起、落、进、退、反、侧、收、纵全在一条线上运动，不过两三步之地，动作朴实有力。

少林拳在各地流传很广，据有关部门不完全统计，全国传统的少林拳套路有三百种以上，其中比较著名的有：大洪拳、小红拳、罗汉拳、朝阳拳、青龙出海、八步连环拳、金刚拳、练步拳、七星拳、梅花拳、炮拳等等。

少林拳大多数动作是由大肌肉完成的，动作幅度大，变化多，并具有许多伸屈、回环、平衡、跳跃、跌扑等动作，因此对人体的肌肉发育，关节灵活，内脏功能的改善，以及各项身体素质都有良好的锻炼作用。

少林拳的形体动作具有雕塑美感，演练时给人以龙腾虎跃，优美动人的艺术享受，经常练习既可以锻炼雄姿壮势的体魄和克敌制胜的技巧，又可训练斗志，提高耐力。



## 第二章 长拳简介

### 一、长拳和新编长拳的内容、特点

长拳名称由来已久，早在明代戚继光的著作中就有了“三十二势长拳”的记载，并传说此拳为宋太祖赵匡胤所创，因而长拳又称太祖拳。清朝中叶，又有太极长拳一百零八势的流传，当时，长拳作为太极拳的别称，因为这种拳做起来“如长江大河滔滔不绝”。历史上这两种拳分别指两种内容特点迥然不同的拳种。近代长拳的含义已经完全不同。近代长拳是指我国流传的查拳、花拳、炮拳、洪拳、华拳、六合拳、翻子拳、戳脚、少林拳、弹腿等一类拳术的总称。这类拳术的共同特点是：拳法快速有力，动作舒展大方，节奏分明，并多起伏转折。在技击特点上，强调效长击远，主动出击，急进急退，以快制慢，以刚为主。1902年，武术理论考证家徐哲东先生在《国技论略》一书中，形容这种拳术“全在活泼骠悍，其进也急，其退也疾，飘忽不定，使人无从揣测，在能蹈瑕抵隙，令人不暇自顾”。“以其进退疾速，可以遐举遥击，其取势远，故谓之长拳也。”新中国成立以后，国家体委根据传统长拳的风格特点，对这类拳术做了专门整理，制定了统一的规格标准，编写了规定教材和竞赛规则，推动了长拳的教学和训练，以及竞赛活动的开展和普及。习惯上，人们把整理后的长拳叫新编长拳。

新编长拳是近廿年来发展起来的新拳种。它既适合基础武

术训练，又适合于进行竞赛和技术提高。经过整理的新编长拳有以下几个特点：

1. 突出了快速灵活，矫健有力，动静相间，节奏鲜明的拳术风格，进一步丰富和发展了动作内容。

2. 发扬了长拳中要求关节、肌肉、韧带大幅度活动的特点，运动强度和氧气消耗量进一步提高，从而有利于身体素质的全面发展。

3. 在保持长拳传统特点的基础上，提高了艺术性、技巧性，使长拳动作更加优美舒展，引人入胜，体现了武术、体操、舞蹈的完美结合。

4. 姿势动作有了统一的规格要求，有利广泛开展和竞赛。

新编长拳是以套路练习形式为主的拳法。它的训练内容包括：基本功、单练套路、对练套路。新编长拳的单练套路可以分为两种：

1. 规定套路：由国家体育部门统一制定。分为甲组、乙组、丙组（初级）三个不同级别。每组都包括有长拳、刀术、剑术、棍术、枪术五种套路。每个套路由于难度不同，数量也有不同的规定动作所组成，供不同程度的教学训练采用。

2. 自选套路：对动作数量、组别、规格、完成时间提出统一要求，但具体动作由本人自由选编。例如，在全国武术比赛中，长拳自选套路规定：至少包括三种主要手型，五种主要步型，五种以上的拳法和掌法，三种不同组别的平衡和跳跃，四种不同组别的腿法以及有一定限制的翻腾、跌扑动作。成年组长拳套路时间不得少于一分二十秒。

与新编长拳共存的传统长拳，近年来在全国也有广泛的普及和提高。它在保持了长拳传统风格的基础上，充分发挥了各传统拳种流派特长。例如：查拳充分体现出小巧灵便的特点；

翻子拳则发挥其拳法密集、气势磅礴的特点；戳脚及弹腿等则突出腿法之长，表现其“手是两扇门，全凭腿打人”的技法特点。竞赛中，传统长拳套路的内容、数量、组别上皆不做统一规定。

## 二、长拳的技术要领

长拳的技术要领包括：功架、协调、劲力、精神、节奏、风格等方面。这些要领是相互联系，相互影响的。在武术竞赛中，对长拳技术的判断，主要是围绕上述要领提出要求、规定分值的。具体要求是：

1. 动作规格：长拳的外观动作又称为功架，它包括姿势（指瞬间静止的定势）和方法（指运动中运用的技法）两部分。动作规格就是要求人们在练习和比赛中做到姿势正确，方法准确。它是长拳技术的最基本要领，也是其他技术环节发挥的基础。在武术竞赛中，动作规格的分值占总分数的百分之六十。所谓姿势正确是指每个姿势（包括空中造型）的手型、步型、身型都要与规格要求相符。例如：弓步要做到前腿屈弓，后腿蹬直；马步要做到大腿接近水平，两脚平行；虚步要做到前虚后实，虚实分明。身型要求做到：头顶，颈直，肩平，胸挺，背正，腰塌等等。方法准确是指踢、打、摔、拿各种技击方法和进退起伏、跌扑滚翻、跳跃、平衡等各种运动方法，都要做到清楚准确。其中的手法、步法、身法、腿法的运用要与规格相符，速度、力度、高度、程度、响度都要符合质量要求。例如：推掌、插掌、砍掌、劈掌、击掌都属于进攻性掌法，但各自的运动方法不同，动作路线，用力部位，攻击点等等也就不一样，必须准确地加以区别。长拳谚语中有“拳如流



星眼似电，腰如蛇行步赛粘”的形容，它形象地概括了长拳拳法快速有力，眼法注视有神，身法柔韧灵活，步法稳健扎实的技术要领。在运用中应该充分地准确地表现出来。

2.配合协调：长拳不仅要求手、眼、身、步相互配合，还要求意念、精神、呼吸、劲力与外形动作协调配合，使周身内外形成一个整体。中国武术家常有“三节”、“六合”的说法。传统长拳中还有一种以“六合”命名的“六合拳”。“三节”是把周身或肢体分为上、中、下三部分。运动中要互相呼应，贯穿连接。“六合”指手与足合，肩与胯合，肘与膝合，神与意合，意与气合，气与力合。它表达了包括长拳在内的中国拳法周身协调，内外统一的技术要领。

3.劲力顺达：武术很注重用力技巧，长拳要求顺势发力，力达顶点，快速准确，气力合一。长拳发力要有突然性、爆发力、完整性，并要求表现出脆快集中富有弹性的“寸劲”。尽管长拳劲力充沛饱满，但运用中都要体现刚中寓柔，张弛结合，反对僵硬机械的拙力。收效及时，反应迅速。

4.精神贯注：长拳练习要求形神兼备，情绪饱满，精神贯注，表现出勇敢、坚毅、机敏的气概。尤其眼神的运用，要与运动作密切配合，手到眼到，形神一体；但是不能表现为面部紧张，横眉怒目或咬牙切齿，乱喊乱叫，从而使人感到凶恶可怕。长拳的精神状态要通过动作传神，而不是用面部表情去体现。在练习中面部要保持神态舒展、庄重自信的神情，动作起来都要有一泻千里，勇往直前，无坚不摧的气势。

5.节奏鲜明：长拳包括了很多由快慢、动静、虚实、起伏、刚柔、吞吐构成的变化。这些矛盾的对立面互相衬托，互相转化，使拳法构成了波澜起伏，生动活泼的节奏，形成了心静目悦的韵律，给人以充分的美感。我们在练习中，处理好拳法的

节奏，会使技术发挥的更充分，风格表现的更鲜明。长拳要领中有：“动如涛，静如岳，起如猿，落如鹊，立如鸡，站如松，转如轮，折如弓，轻如叶，重如铁，缓如鹰，快如风”的描述，称为长拳“十二型”。它生动地表现了长拳的节奏感，使拳法静有势、动有韵，富有生动。否则就会使拳法变得平淡枯燥，失去活力。

6. 风格突出：各种拳法都是通过不同的功架、方法、劲力、节奏，表达出特有的风格特点。长拳要体现出勇猛、刚健、灵活、明快、稳定流畅的风格，从而显示其特有的个性。如不能正确表现出拳术风格，就等于文章缺乏文题，人物缺少性格，也就没有生命力。

### 三、锻炼价值和注意事项

基本功和基本动作则为长拳、少林拳的主要基础练习，其内容包括肩、臂、腰、腿、手、步以及跳跃、平衡等练习，经常进行系统、正规的训练，对增加各个关节、韧带的柔韧性和灵活性，提高肌肉的控制能力有良好的作用。能够全面发展人体的耐力、速度、力量、柔韧、协调、灵活等素质。特别是对于年轻人，经常进行训练对提高其弹跳、爆发力、灵敏性等效果更为显著。

但是，也不能盲目从事。初学者要注意由易到难，循序渐进，随着技术的掌握和体质的增加，逐渐增大运动量和动作难度，如：在掌握了基本功和基本动作以后，可以过渡到难度较小的套路或难度较大的组合动作练习，以体会动作与动作之间的连接和上下肢的配合。

此外还要正确地掌握运动方法，持之以恒地进行练习，每

一个动作都有其身体运动的特点、要求和规格，正确掌握它不仅姿势优美，而且锻炼效果显著，对提高人体机能有很大的影响。

目前所进行的拳术练习，多是以套路形式进行的，然而每一个套路是由几段动作组成的，段落又是由单个动作组成的，因此可以看到每一个动作则为套路的基础。练习者只有较好地掌握了基本功和基本动作以后，才能准确、熟练地进行套路练习。



## 第三章 长拳基本动作练习

### 第一节 手型、手法

#### 一、手型

1. 拳：五指卷握，拇指紧压在食指和中指的第二节上（图 A 1）。



图 A 1



图 A 2



图 A 3

要点：握拳要紧，拳面要平。

2. 掌：五指并拢，拇指弯屈，其余四指伸直（图 A 2）。

要点：手指并拢要紧，不要分开，并尽量伸直。随掌法变化，拇指也可伸直外展（八字掌），或者其余四指交错叠拢（瓦楞掌）。

3. 勾：五指的第一指节捏拢在一起，同时屈腕（图 A 3）。

要点：五指不可过于弯屈。尽量屈腕。

#### 二、手法

## 1. 冲拳

(1) 两脚平行开立，与肩同宽，两手握拳抱于腰间，拳心向上，目视前方（图A 4 ①）。

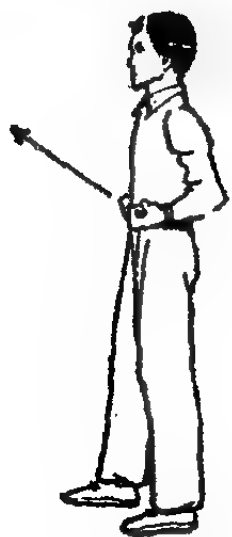


图 A 4 ①



图 A 4 ②

(2) 右拳从腰间向前冲出，同时前臂内旋，拳心转向下，高与肩平，力达拳面（图A 4 ②）。

要点：冲拳时应注意拧腰、顺肩、挺胸、直臂，动作快速有力，力点准确。两拳运行要贴紧肋部，走直线。不可形成上撩或下砸。左右交替练习。

## 2. 击掌

(1) 两脚平行开立，两手抱拳于腰间。目视前方（同图A 4 ①）。

(2) 右拳变掌，用力向前击出，同时右前臂内旋，掌根向前用力，与肩同高，指尖向上，小指一侧朝前，成侧立掌（图A 5）。

要点：击掌时转腰顺肩、挺胸、直臂、塌腕、翘指。两掌击、收皆要贴肋，直线运行，左右交替练习。



图 A 5



图 A 6 ①

### 3. 架拳

(1) 两脚平行开立，两手抱拳于腰间。拳心向上。目视前方（图A 6 ①）。

(2) 右拳向下向左，向上弧形摆动，停于头部右上方，拳眼斜向下，右臂保持有一定的弧度，同时头向左转，目视左前



图 A 6 ②



图 A 7 ①

方(图A 6 ②)。

要点: 撑架时旋臂、塌腕、顶头、沉肩, 肘部稍屈, 眼神与架拳动作要协调一致。左右交替练习。

#### 4. 亮掌

(1) 两脚平行开立, 与肩同宽, 两拳抱于腰间, 拳心向上。目视前方(图A 7 ①)。

(2) 右拳变掌向右, 向上弧形摆动, 至头部右上方时, 抖腕亮掌, 掌心向上, 同时头向左转, 目视左前方(图A 7 ②)。



图 A 7 ②



图 A 8 ①

要点: 亮掌时抖腕翘指, 顶头沉肩, 肘部微屈, 动作轻快有力, 并要和甩头一致。左右交替练习。

#### 5. 勾手亮拳

(1) 两脚并步站立, 两拳抱于腰间, 拳心向上。目视前方(图A 8 ①)。

(2) 右拳变掌经身体右侧向上摆起, 掌心向上; 左拳仍抱于腰间。目视右手(图A 8 ②)。



(3) 左拳变掌从右小臂上向右前上方穿出；右手随之向左、向下弧形摆动。

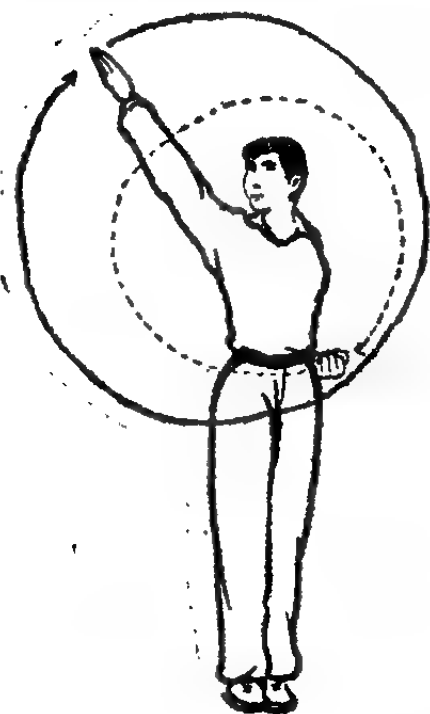


图 A 8 ②



图 A 8 ③

(4) 上动不停。左手经头上翻转手心向外并向左、向下弧形摆动至体后变勾，勾尖朝上；同时右手继续向右侧上方摆动，至头顶抖腕亮掌，掌心向上，与此同时头向左转，目视左前方（图A 8 ③）。

要点：动作幅度要大，两手配合要协调。注意松肩，直臂，头正。在亮掌的同时，左腿亦可屈膝提起，收控于体前，成为提膝亮掌。

## 第二节 步型、步法

### 一、步型

1. 弓步：左脚向前进一大步，屈膝前弓，脚尖向前或稍向

内扣，膝关节和脚尖垂直；右腿挺膝后伸，脚尖斜向前方，两脚均全脚着地，两手抱拳于腰间，或两手叉腰，上体正直，面向前方，眼向前平视（图A9）。



图 A 9



图 A10

要点：前腿屈弓，后腿绷伸，挺胸、塌腰。前后脚不可站在一条直线上。

2.马步：两脚平行开立，左右脚之间的距离约3脚长，两腿屈膝半蹲，大腿接近水平，全脚着地。身体重心落于两脚之间，两手抱拳于腰间或叉腰，目视前方（图A10）。

要点：挺胸、塌腰、顶头、沉肩，脚跟向外蹬，膝微向内扣。

3.仆步：右腿屈膝全蹲，脚尖与膝关节稍向外展；左腿向侧平仆，挺膝伸直，脚尖内扣。两脚均全脚掌着地，两手抱拳于腰间或叉腰，头向左转，向前平视（图A11）。

要点：挺胸、直腰、沉髋。两脚不可拔跟掀离地面，上体可稍向前倾。左右交替练习。

4.虚步：右腿屈膝半蹲，脚尖外展约45度，左脚向前迈半步，脚尖内侧虚点地面，脚跟提起，膝关节微屈，并稍向内扣，体重大部分落于后腿上。两手叉腰。目视前方（图A12）。



图 A11



图 A12

要点：挺胸、塌腰，两腿前虚后实，上体可稍向前倾。左右交替练习。

5. 歇步：两脚前后交叉，左脚在前，脚尖外展，全脚掌着地；右脚在后，脚后跟离地，后腿的膝关节贴于前腿的外侧，臀部接近后脚跟处。两手叉腰或抱拳于腰间，上体略向左转，目视左前方（图A13）。



图 A13



图 A14

要点：挺胸、直腰，两腿贴紧，前后交迭。左右交替练习。

6. 坐盘：两腿前后交叉，臀部坐于地面上。右腿外侧膝关节着地，大小腿及脚外侧均着地。左脚尖外展全脚着地（或脚尖虚点地面），屈膝贴于胸前。两手抱拳于腰间或于体前叉掌。

目视前方(图A14)。

要点:挺胸、直腰、转体,上体可稍向前俯。左脚在前时,上体尽量向左转,反之则向右转。左右交替练习。

7.丁步:右腿屈膝半蹲,左腿屈膝脚尖点地于右腿内侧地面,重心落于右腿,两手叉腰或抱拳于腰间。目视前方(图A15)。



图 A15



图 A16

要点:挺胸、塌腰,两腿虚实分清。左右交替练习。

8.叉步:右脚在前,脚尖外展,右腿屈膝前弓;左腿在右脚后叉步,脚尖向前,脚跟提起,腿伸直。上体右转,两手叉腰。目视前方(图A16)。

要点:挺胸、塌腰、转体,前腿屈弓,后腿蹬直。右腿在前时,上体尽量右转;反之则向左转。左右交替练习。

## 二、步法

### 1. 击步

(1) 两脚前后开立,左脚在前,右脚在后,两手叉腰(或前后挑掌),身体侧对前进方向。目视前方(图A17①)。

(2) 重心前移,后脚提起,前脚随即蹬地前纵,在空中时,后脚脚弓碰击前脚脚后跟(图A17②)。





图 A17①



图 A17②

(3) 落地时,后脚先落,前脚后落,眼平视前方(图A17③)。  
要点:两脚在空中碰击时,上体保持正直,两腿伸直摆动,并要有前纵趋势。



图 A17③



图 A18①

## 2. 踏步

(1) 两脚前后开立,左脚在前,右脚在后,两手叉腰(或前后挑掌),身体侧对前进方向。目视前方(图A18①)。

(2) 重心前移, 右脚提起向左脚跟处踏踩, 随即左脚提起, 向前落地。目视前方 (图 A18②)。



图 A18②



图 A19①

要点: 右脚提起时, 膝关节弯屈, 踏落时用力, 上体保持正直, 侧向前方。

### 3. 跨跳步

(1) 左脚在前, 右脚在后, 两手叉腰。目视前方 (图 A19①)。

(2) 右脚提起前摆; 左脚蹬地起跳。然后两脚依次落地



图 A19②③

(图A19②③)。

要点：顶头、立腰，跨跳要高。

#### 4. 弧形步

(1) 左脚在前，左腿屈膝前弓，脚尖外撇；右脚在后，脚掌着地，右腿伸直。右掌停于头部上方，手心向上；左手侧摆于体侧，掌指向上，手心向外。目视左后方(图A20①)。

(2) 重心前移，右脚向前上一步，脚尖外展，同时身体略向右转，眼看左后方(图A20②)。



图 A20①



图 A20②



图 A20③④

(3) 左脚、右脚相继向前上步，上体姿势保持不变（图A 20③④）。

要点：两腿保持半蹲姿势，行走时重心平稳，并略向内倾，走弧线。挺胸、塌腰。

### 第三节 腿功、腿法

#### 一、腿功

##### (一) 压腿

##### 1. 俯腰压腿

(1) 两脚并步站立，身体正直，两臂上举，两手交叉，撑于头上，掌心向上。目视前方（图A 21①）。



图 A 21①



图 A 21②

(2) 上体屈身前俯，两手尽量接近地面（图A 21②）。

(3) 做上下振压练习，然后将两手分开，从两侧抱住脚的后脚跟，头尽量接近小腿或是贴在小腿上（图A 21③）。

要点：挺胸、塌腰、直背，两腿不可弯屈。振压时用力不要过大，逐渐加力。

## 2. 正压腿

(1) 面对肋木站立，右腿直立支撑，脚尖朝前；左腿平放在肋木上，或其它支撑物上，脚尖勾起，身体向前，两手按在被压腿的膝关节处（图 A 22①）。



图 A 21③

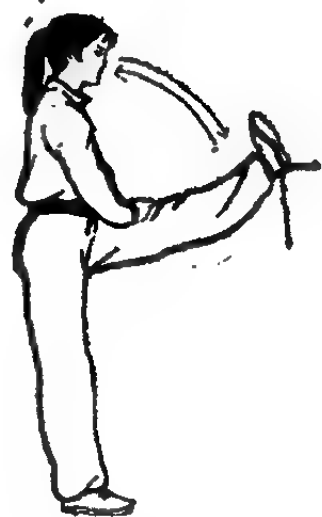


图 A 22①

(2) 上体前俯，做向前下振压动作。然后用两手抱住被压腿的脚掌，上体尽量前俯，用自己的前额或下颌接近脚尖（图 A 22②）。

要点：两腿均要伸直，振压时要注意收髋，挺膝，脚尖用力勾起、塌腰。振幅逐渐加大。左右交替练习。

## 3. 侧压腿

(1) 身体侧对肋木站立，右腿直立支撑，脚与肋木平行，左腿侧放在肋木上，脚尖勾起。右手撑架于头部右上方，掌心向上；左手屈肘于胸前，掌指向上。目视前方（图 A 23①）。

(2) 身体反复向侧下振压，使头尽量接近脚尖。然后将身体侧倒在被压腿上，左手动作不变；右手抓住被压腿的脚掌。





图 A22②

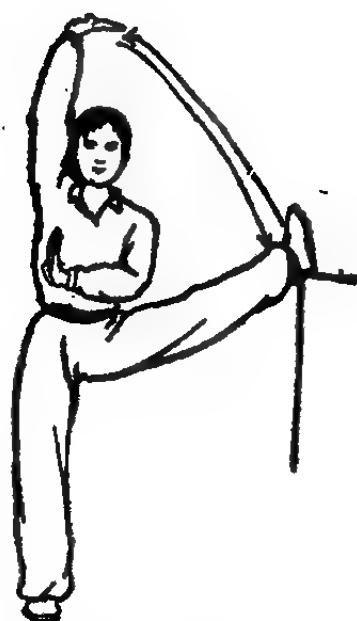


图 A23①

头向右转，眼看上方（图A23②）。

要点：两腿均要伸直，振压时展髋、直腰，振幅逐渐加大。左右交替练习。

#### 4. 后压腿

(1) 背对肋木站立，右腿直立支撑，脚尖向前或稍外展；



图 A23②



图 A24

左腿向后举起，脚面放在肋木上（或其它支撑物上），膝关节朝下。支撑腿同侧的手扶在肋木上；另一只手上举，贴近耳侧。目视前方（图A24）。

（2）支撑腿屈膝下蹲，身体向后振压，眼向上看。同时左臂后振。

要点：髋关节要正，挺胸、塌腰。左右交替练习。

### 5. 正高压腿

（1）身体面对肋木站立，右腿直立支撑，脚尖向前；左腿向前上方举起，脚跟放在高于自己肩以上的肋木或其它支撑物上，脚尖勾起。两手分别扶在肋木上，或是抱住自己的脚掌，向前下做振压动作（图A25①）。



图 A25①



图 A25②

（2）将被压腿抬起（脱离肋木），脚面绷平。两臂侧平举，掌指向上。目视前方。做“控腿”练习（图A25②）。

（3）将被压腿屈膝收回，抱于胸前。左手抱住左腿的膝关节处；右手抱住脚面部位，做“端腿”练习。大腿尽量贴近胸部。目视前方（图A25③）。

要点：背要直，身要正，胸要挺，髋要收。压腿、控腿和

端腿时上体要保持正直。左右交替进行。

### 6. 侧高压腿

(1) 身体侧对肋木站立，左腿直立支撑，脚尖向前；右腿侧举高抬，放在高于自己肩部的肋木或是其它物体上，脚尖勾起。左手上举，撑架于头上，掌心向上；右手屈肘于胸前，掌指朝上。目视前方，做向侧振压动作（图A26①）。



图 A25③



图 A26①

(2) 上体动作不变，将被压腿空中悬举，做“控腿”练习。脚面绷平。目视前方（图A26②）。

要点：同侧压腿。

### 7. 后高压腿

(1) 背对肋木或较高的物体站立，左腿直立支撑；右腿向后举起，脚面贴在肋木上。两手扶住体前的物体（图A27）。

(2) 支撑腿屈膝下蹲，上体后仰，头向上抬，做振压动作。

要点：同后压腿。



图 A26②

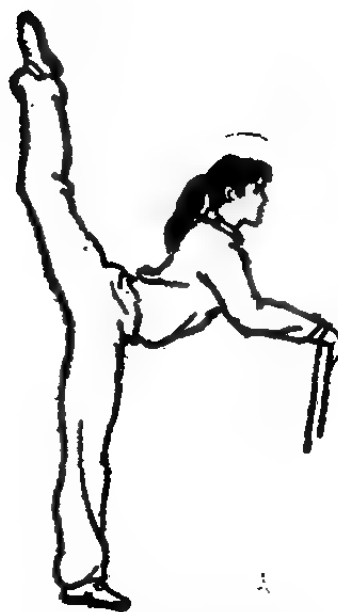


图 A27

### 8. 吻靴

方法同正压腿。唯支撑腿弯屈半蹲；另一腿向前伸直，脚尖勾起。两手扶在被压腿的膝关节处。目视前下方(图A28)。



图 A28



图 A29

要点：同正压腿。

### 9. 卧靴

方法同侧压腿。唯支撑腿弯屈半蹲；另一腿向侧伸直，脚尖勾起(图A29)。

**要点：同侧压腿。**

## **（二）搬腿**

### **1. 正搬**

（1）右腿直立支撑；左腿屈膝提起，脚面绷平并内扣。左手抱住膝关节的外侧；右手抱住脚面，大腿尽量贴近胸部。目视前方（图A30①）。



图 A30①



图 A30②

（2）提膝腿将腿伸直，腿尖勾起，异侧手抱住脚尖；另一手收回腰间。目视前方（图A30②）。

（3）双人练习时，练习者将两臂向两侧伸开，一腿直立支撑；另一腿向上抬起。辅助者一手托住练习者的脚后跟；另一手扶住练习者的肩部。做向上搬举动作（图A30③）。

**要点：挺胸、塌腰、直背。双人练习时注意力量由小到大，切记不可用力过猛。**

### **2. 侧搬**

（1）一腿直立支撑；另一腿向侧上方举起。一手从小腿外侧抓住脚后跟；另一手撑架于头上方。目视前方（图A31①）。





图 A30③



图 A31①

(2) 双人练习的，辅助者一手扶住练习者的膝关节处；另一手托住练习者的脚后跟（或脚掌），做向侧上搬举的动作（图A31②）。

要点：正身、展髋、直腿。注意用力要逐渐加大。

### 3. 后搬

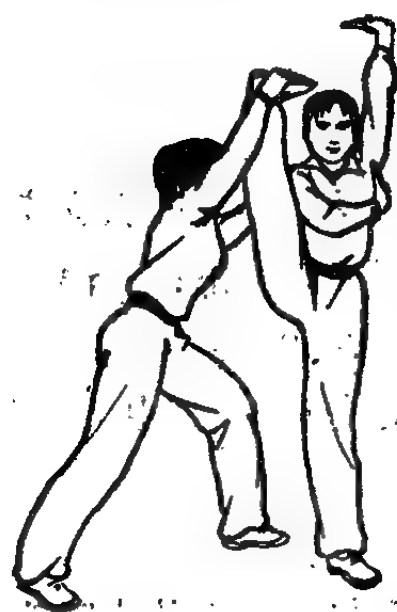


图 A31②



图 A32

双人练习。练习者双手扶在体前的肋木上或其它支撑物上。一腿直立支撑；另一腿向后举起，脚面向下。辅助者一手扶在练习者的腰部上；另一手托住练习者的膝关节处，做向上搬举动作（图A32）。

要点：挺胸、塌腰，脚面绷直。挺膝，注意逐渐加力。

### （三）劈腿

#### 1. 正劈（竖劈）

两脚前后开立，前腿后侧着地，脚尖勾起；后腿的前内着地，脚面贴地。两臂向两侧撑开成立掌。目视前方（图A33）。



图 A33



图 A34

要点：挺胸、直腰、开髋、直腿。

#### 2. 侧劈（横劈）

两腿向侧分开，腿的内侧着地。两臂撑于体侧成立掌。目视前方（图A34）。

要点：同竖劈。

## 二、腿法

### （一）踢腿

#### 1. 正踢腿

（1）预备姿势：两脚并步站立，两手外撑成立掌。高与肩平，身体正直。目视前方（图A35①）。

（2）左脚向前迈半步，左腿支撑；右腿随即向前上方踢

起，脚尖勾起。目视前方（图A35②）。

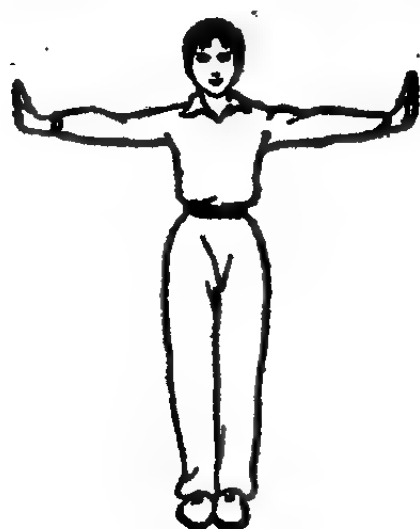


图 A35①



图 A35②

（3）右脚绷直下落，脚尖点地，然后再向前迈半步；随即左腿向前上方猛踢，脚尖勾起。左右腿交替练习。

要点：上体正直，挺胸、直腰、收髋直腿。

## 2. 十字踢腿

动作与正踢腿相同，唯脚尖勾起向异侧额角猛踢（图A35③）。

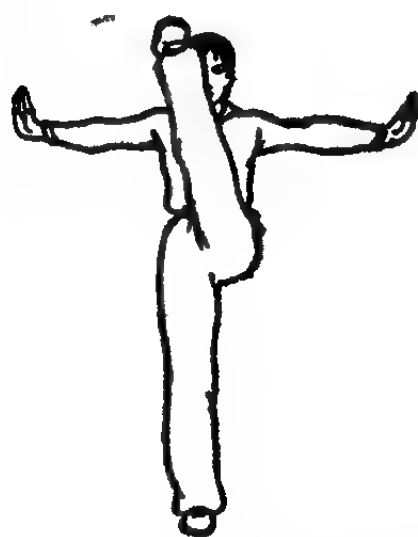


图 A35③

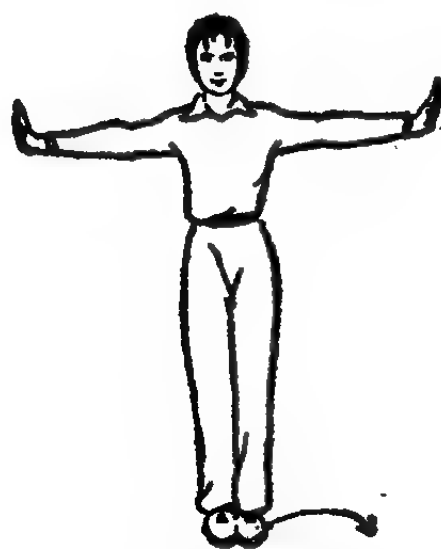


图 A36①

**要点：同正踢腿。**

### **3. 侧踢腿**

(1) 预备姿势：身体侧对前进方向，两脚并步站立，两臂侧平举，高与肩平。目视前进方向（图A36①）。

(2) 右脚向前进方向上半步，脚尖外展成交叉步；随即左脚向左耳侧猛踢，脚尖勾起。同时左臂屈肘于胸前成立掌；右手撑架于头上，掌心向上。目视正前方（图A36②③）。

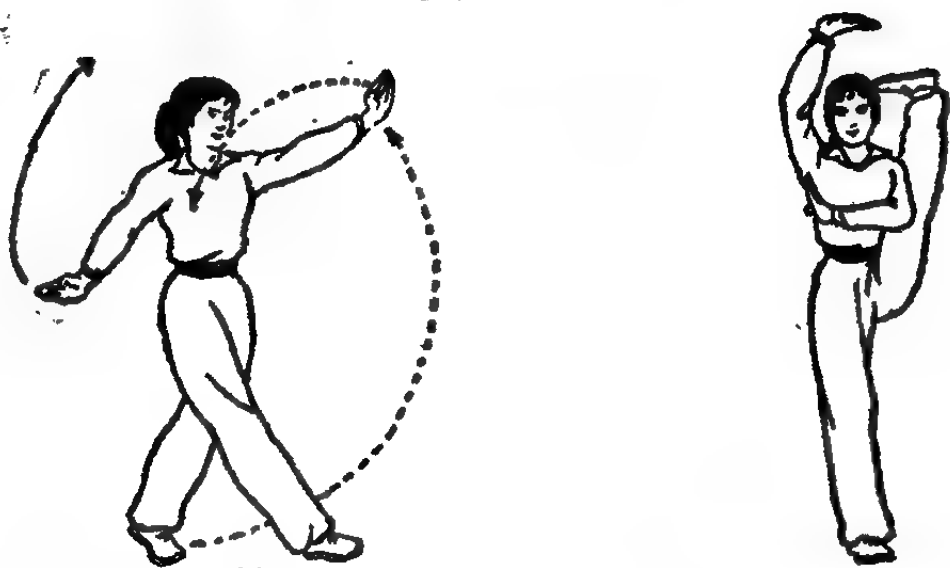


图 A36②③

**要点：挺胸、立腰、侧身、展髋。**

### **4. 外摆踢腿**

(1) 预备姿势：两脚并步站立，两臂侧平举。目视前方（图A37①）。

(2) 右脚向前上半步；左脚随即向右侧上方踢摆，脚尖勾起；然后经面前向左侧外摆下落，下落后回到原来的位置上。目视前方（图A37②③）。

(3) 左脚落地后，再向前迈半步；随即右脚向左侧上方踢摆，脚尖勾起；然后经面前向右侧外摆下落回到原位。

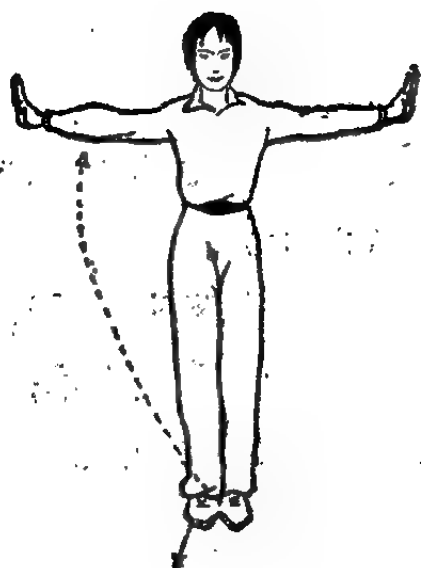


图 A37①



图 A37②



图 A37③

要点：同正踢腿。外摆时要形成一个扇面。左右交替练习。

### 5. 里合踢腿

(1) 预备姿势：同外摆踢腿（参照图A37①）。

(2) 右脚向前上半步，直立支撑；左脚尖勾起，由左侧向上弧形摆动，经面前向异侧方向摆动下落后回到原来的位置上。两臂侧平举成立掌。目视前方（图A38①②）。

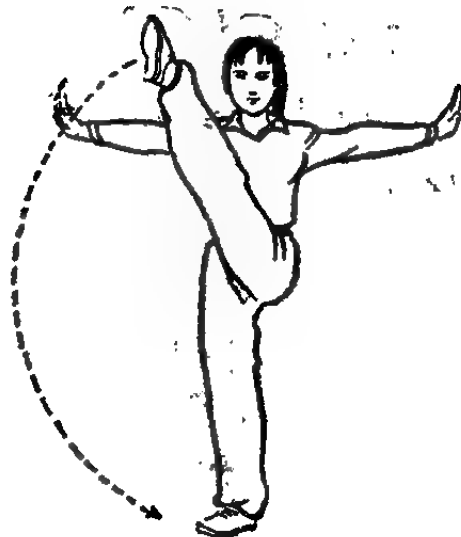


图 A38①②

要点：同外摆腿。

## 6. 后踢腿

(1) 预备姿势：两脚并步站立，屈膝半蹲。两臂自然摆至体后，目视前方（图A39①）。

(2) 左腿挺膝伸直，右腿向后上方踢起，脚面绷平并向上。同时两臂向前、向上、向后摆动，头向后仰（图A39②）。

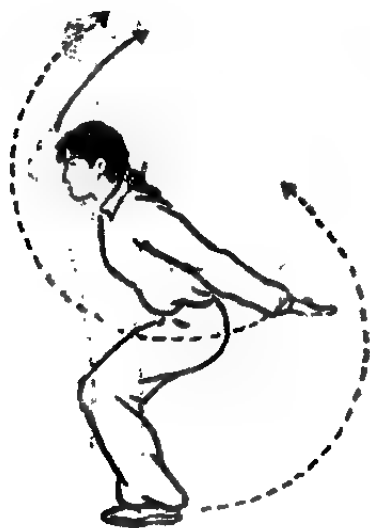


图 A39①

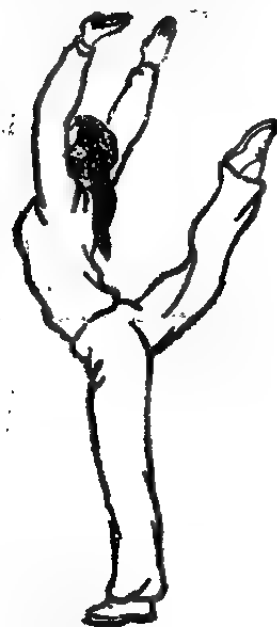


图 A39②



要点：臂、腿均要伸直，不要翻胯，身体要形成弓形。

## 7. 弹腿

(1) 预备姿势：并步站立，两手叉腰，目视前方（图A40①）。



图 A40①



图 A40②

(2) 左脚向前半步，随之右腿屈膝提起，脚面绷平，当大腿超过水平时，挺膝平弹，高与腰平。目视前方（图A40②③）。

要点：挺胸直腰，挺膝收髋，动作有力，力达脚尖。左右

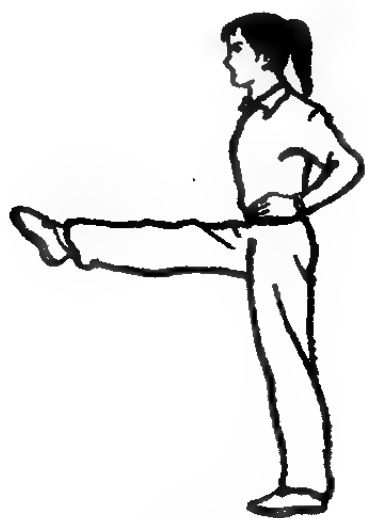


图 A40③

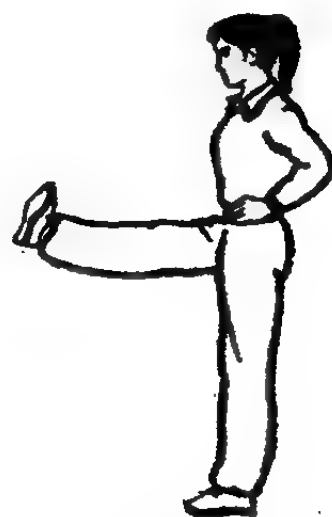


图 A41

交替练习。

### 8. 蹬腿

动作方法与“弹腿”相同，唯脚尖勾起，力达脚跟(图A 41)。

### 9. 侧踹腿

(1) 预备姿势：两腿交叉微屈，两手叉腰或收于胸前(图A 42①)。



图 A42①

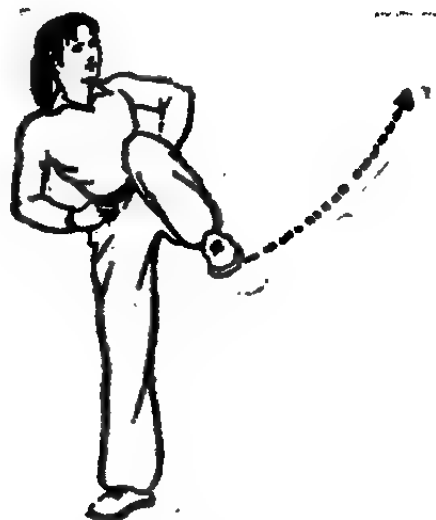


图 A42②

(2) 后腿向侧上方高抬，脚尖勾起并向内扣，脚跟用力向侧上方猛踹，高与肩平。两手叉腰或两侧撑开(图A 42②③)。

要点：挺膝开髋，猛力踹出，力达脚跟。

### 10. 侧铲

动作方法与“侧踹腿”相同，唯脚尖绷平、内扣，力达脚外侧(图A 43)。

要点：同“侧踹腿”。

### 11. 片马腿

(1) 两脚并步站立。左臂屈肘于胸前成立掌；右臂撑于头上。目视前方(图A 44①)。

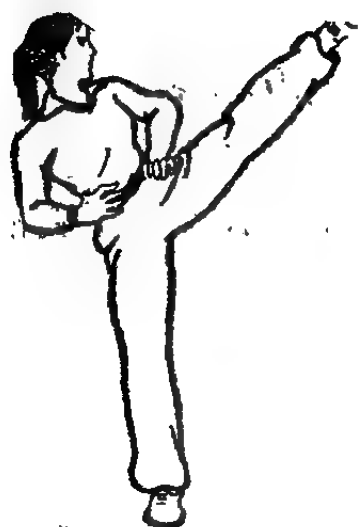


图 A42③

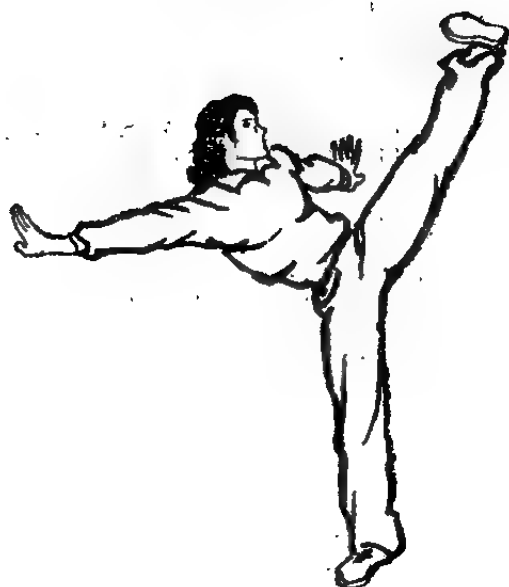


图 A43

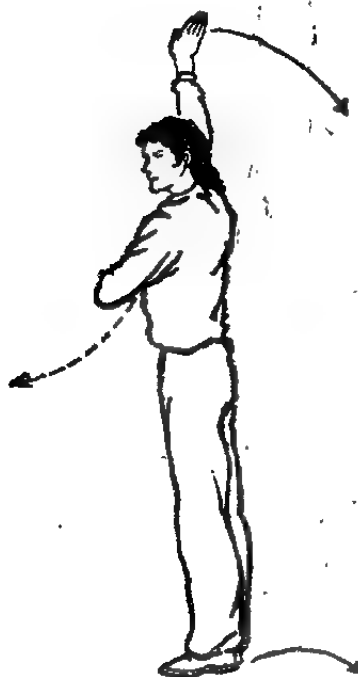


图 A44①



图 A44②

(2) 右脚向后撤步成左弓步。同时左手向下，向前摆动；右手向后、向下摆动（图A44②）。

(3) 重心移至右腿，左腿向上踢起并里合，然后收于胸前。同时左手向上、向后摆至体后；右手向下、向前击拍左脚

掌。目视前方（图44③）。

要点：左腿尽量高抬，击响要准。

## 12. 里合接外摆

(1) 两脚并步站立。两臂侧平举。目视前方（图A45①）。



图 A44③

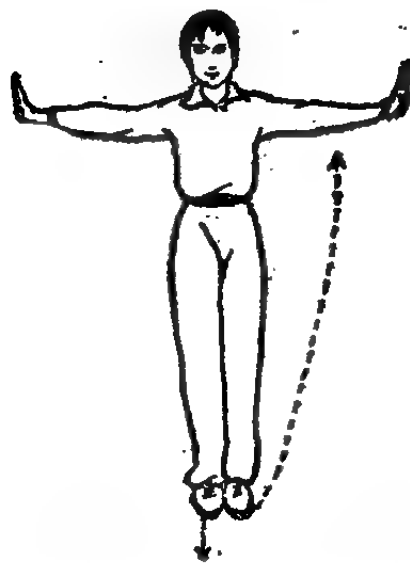


图 A45①

(2) 右脚向前上半步；左腿向左上方踢起，经体前向身体右侧直摆下落。同时身体向右转体180度（图A45②③）。

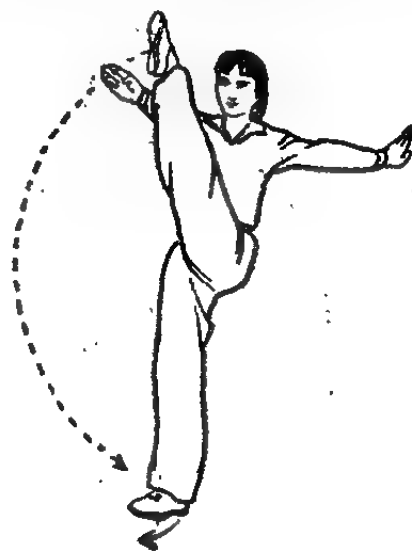


图 A45②③

(3) 上动不停，左脚落地后，右脚即向左侧上方踢起，经体前向身体右侧摆动下落。同时身体继续右转180度(图A45④⑤)。

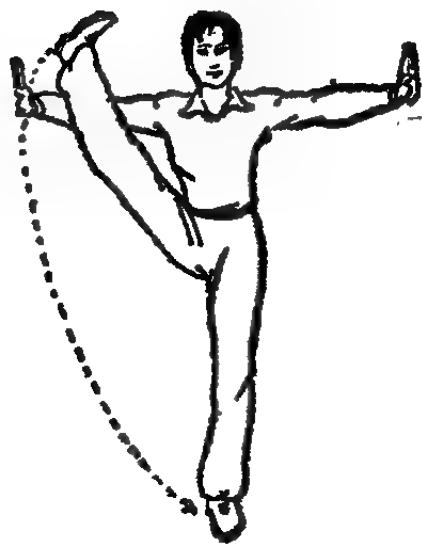
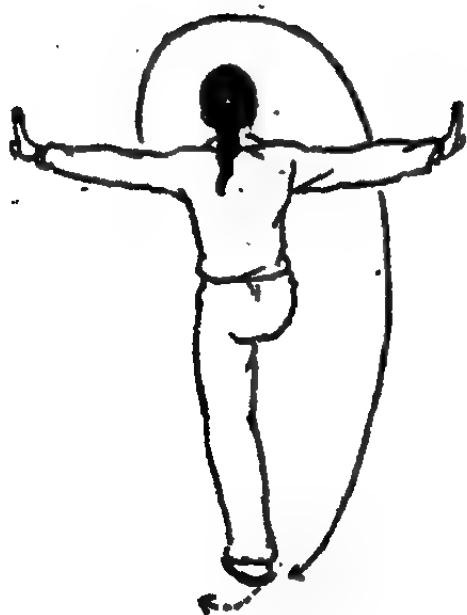


图 A45④⑤

要点：整个动作不可出现停顿，两臂用力向侧推撑，挺胸、立腰，身体保持正直。

### 13. 里合接后撩

(1) 两脚并步站立，两臂侧平举。目视前方(图A46①)。



图 A46①



图 A46②

(2) 左脚向前上半步，随之右腿向右侧上方踢起，经面前里合下落。同时身体左转180度。左手收回腰间；右臂外旋，收于体前。目视前方（图A46②③）。

(3) 上动稍停，右腿向后上方踢撩，脚面绷平并向下。同时，左手从右手上向前上方穿出；右手下落后摆至体后变勾。目视右后方（图A46④⑤）。

要点：动作要连贯，挺胸、立腰，手、脚配合要协调一致。



图 A46③



图 A46④



图 A46⑤



图 A47①



#### 14. 横弹接侧踹

(1) 两脚并步站立，两手叉腰。右脚向前一步，脚尖外展；随之左腿向前上方弹踢，脚面绷平。目视脚尖（图A47①②）。

(2) 上动不停，左腿下落时身体右转180度，随即右腿屈膝上抬，向右侧上方踹出，脚尖勾起、向前（图A47③）。

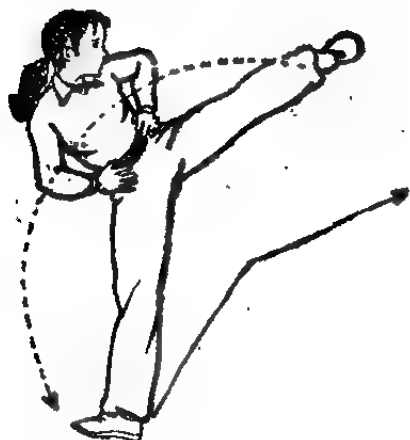


图 A47②



图 A47③

要点：动作不可出现停顿，身体可略向侧倾倒。展髋、挺膝。力点准确，要有爆发力。

#### 15. 缠丝侧踹

(1) 两脚并步站立，两手叉腰。目视前方（图A48①）。

(2) 右脚向前上半步，脚尖外展；左腿直腿摆起里合，然后屈收于体前，同时上体右转90度（图A48②）。

(3) 上动不停，左腿向左侧上方踹出，脚尖勾起，身体略向右倾倒（图A48③）。

要点：动作要连贯。挺胸、展髋、挺膝。力达脚跟。

#### 16. 前蹬接下踩

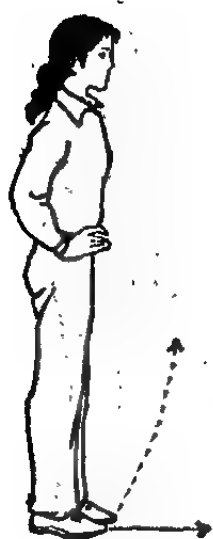


图 A48①

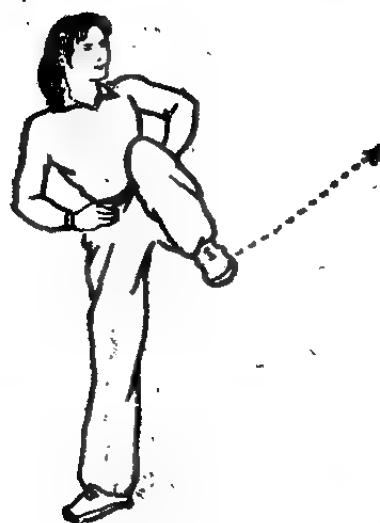


图 A48②

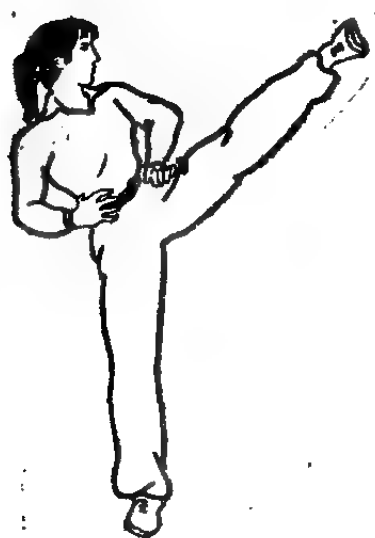


图 A48③

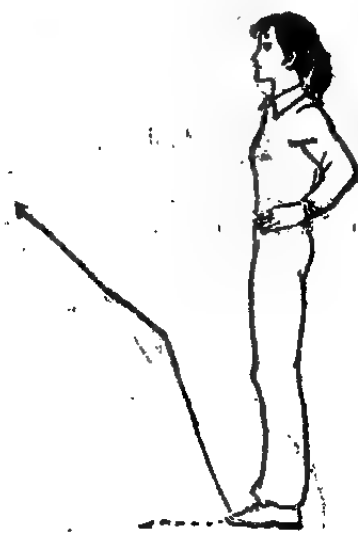


图 A49①

- (1) 两脚并步站立，两手叉腰，目视前方（图A49①）。
- (2) 左脚向前上半步，右腿经屈膝向前蹬出，脚尖勾起，高与腰平，力达脚跟。目视前方（图A49②）。
- (3) 上动不停，右腿略向回收，右腿外旋，脚尖外撇，向前下方踩出（图A49③）。

要点：上体正直，动作有力，力达脚跟。

### 17. 正踢接后倒踢

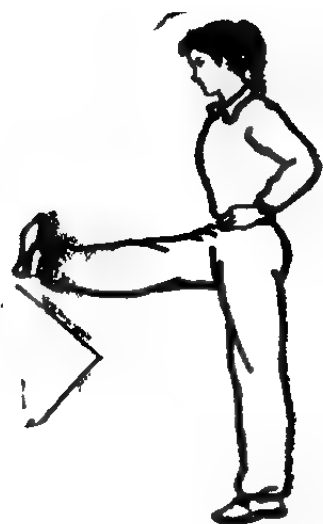


图 A49②

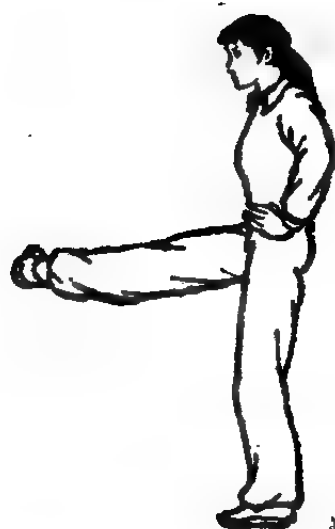


图 A49③

(1) 两脚并步站立，两臂向侧撑开成立掌。目视前方（图 A50①）。

(2) 左脚向前上半步，随之右脚向前上方踢起，脚尖勾起。目视前方（图 A50②）。



图 A50①

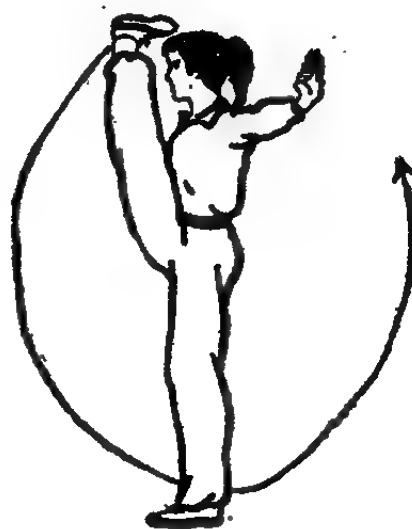


图 A50②

(3) 右脚下落但不着地，直接向后上方踢起，身体略向后仰（图 A50③）。

要点：身体要稳，不可左右乱晃，挺胸、抬头。



图 A50③



图 A51①

### (五) 扫腿

#### 1. 前扫腿

(1) 预备姿势：两脚前后开立，右脚在前，脚尖外展，膝关节前弓；左脚在后，脚前掌着地，腿自然伸直。右臂侧平举；左臂屈肘于胸前，均成立掌。目视右手（图A51①）。

(2) 身体向左转。同时左手向侧后方摆动（图A51②）。

(3) 上动不停，右手向上、向左、向下，经体前收至身体

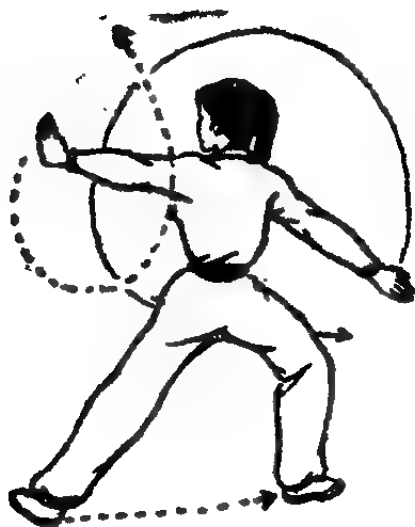


图 A51②



图 A51③

右后方变勾手；左手经右手上向左前上方穿出，撑于头上，掌心向上。同时左脚收于右脚旁，脚尖点地成丁步。目视右后方（图A51③）。

（4）左脚向左侧跨步，脚尖外展，随之身体向左旋转，左脚屈膝下蹲；右腿平仆，拧腰扫转一周，全脚掌着地（图A51④）。

要点：顶头、立腰、挺胸，以腰为轴，扫转时全脚着地。



图 A51④

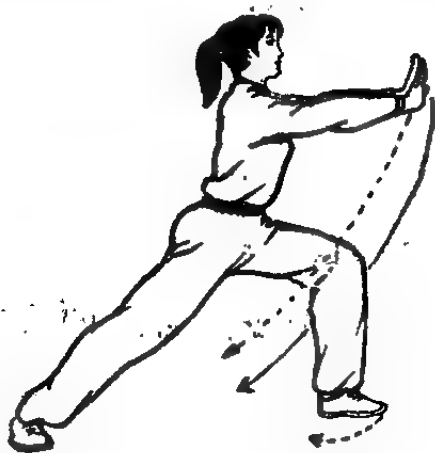


图 A52①



图 A52②

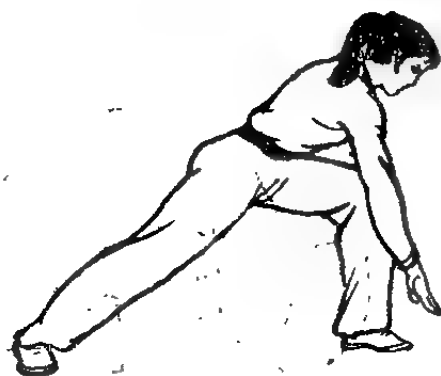


图 A52③

## 2. 后扫腿

（1）预备姿势：左腿在前，右腿在后成左弓步。两掌向前推出，与肩同高。目视前方（图A52①）。

(2) 身体向右转，左脚尖内扣，左腿屈膝全蹲成右仆步。两手于大腿内侧撑地（图A52②）。

(3) 上动不停，两手撑地，上体向右后拧转，以左脚前掌为轴，右脚贴地，扫转一周（图A52③）。

要点：转体、扶地、扫转要同时完成，用腰带动旋转。扫转时全脚着地。

## 第四节 肩功、腰功

### 一、肩功

#### 1. 压肩

(1) 面对肋木或其它物体站立，两脚左右分开，与肩同宽。两手抓住肋木，挺胸、塌腰、前俯，做向下振压动作（图A53①）。

(2) 双人练习：两人面对面站立，两脚左右分开，与肩同宽，互相扶住对方的肩部，挺胸、塌腰、前俯，做向下振压动作（图A53②）



图 A53①

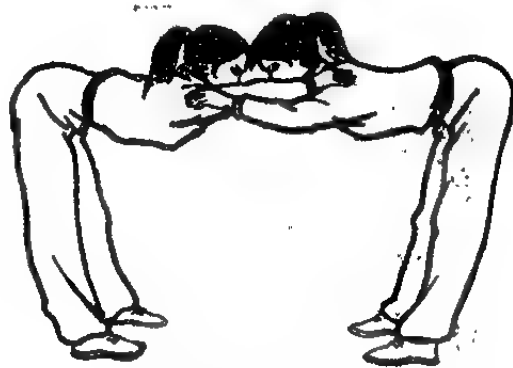


图 A53②

要点：力量由小而大，两臂、两腿均要伸直，两人动作须一致。

## 2. 肩绕环

(1) 两脚左右开立，与肩同宽。左手叉腰，右手上举，掌心向内。目视前方（图54①）。

(2) 右手由上向后、向下、向前绕环，可连续进行多次（图54②③）。



图 A54①



图 A54②

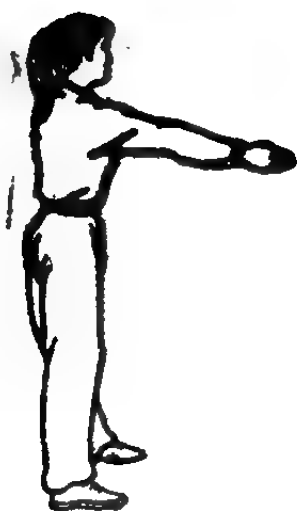


图 A54③



图 A55①



**要点：**松肩直臂，以肩关节为轴。

### 3. 双肩绕环

(1) 两脚开立，与肩同宽。两臂上举，掌心相对。目视前方（图A55①）。

(2) 左手向前、向下、向后绕环；右手向后、向下、向前绕环（图A55②③）。

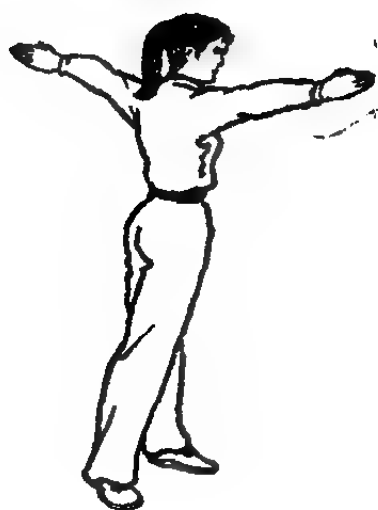
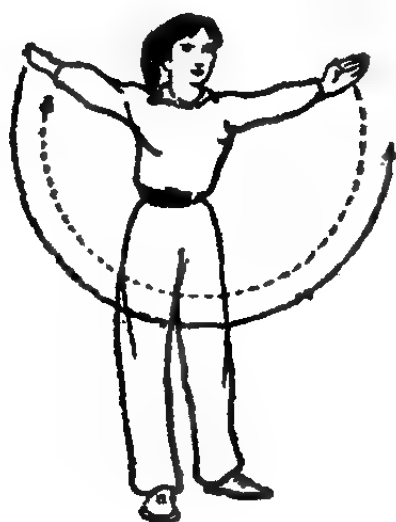


图 A55②③

**要点：**绕环时两臂要尽量贴身，两臂要直，同时开始转动，不可一先一后。

### 4. 翻肩

(1) 两脚左右开立。两臂前平举，两手抓住一木棒，两手距离约与肩同宽。目视前方（图A56①）。

(2) 两臂同时向上、向后、向下做翻肩动作。目视前方（图A56②③）。

**要点：**两臂不可弯屈，两手间的距离不可扩大。

## 二、腰功

### 1. 甩腰

(1) 两脚左右开立，与肩同宽。左手扶在身体左侧的肋木



图 A56①



图 56A②



图 A56③

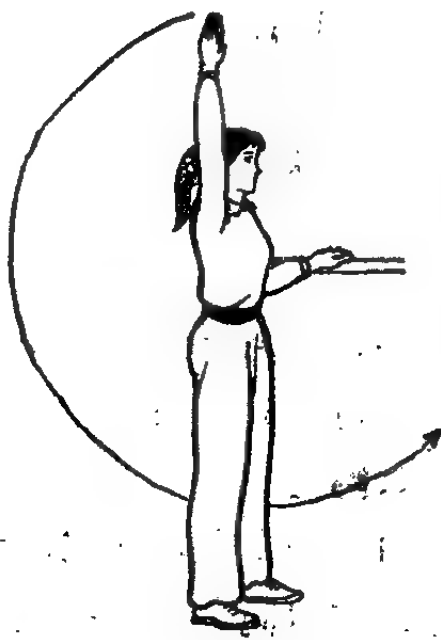


图 A57①

上；右臂上举，掌心向内。目视前方（图A57①）。

（2）上体前俯，同时右臂向前、向下摆至体前下方（图A57②）。

（3）上动不停，身体向后做甩腰动作，同时右手随之向

上、向后摆动。头向上抬（图A57③）。



图 A57②



图 A57③

(4) 双人练习时，练习者两脚开立与肩同宽，两臂上举，辅助者抱住练习者的腰部，并将一脚放入练习者两脚之间。练习者在辅者的保护下，向后做甩腰的练习（图A57④）。

要点：力量和甩腰幅度要由小到大。前俯时稍慢，向后甩腰时稍加速。两腿不可弯屈。

## 2. 涮腰



图 A57④

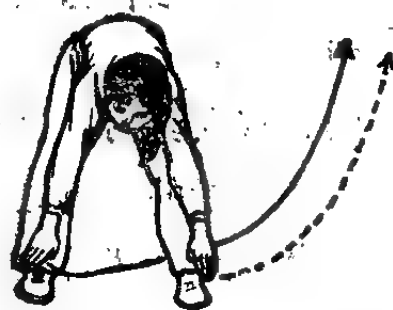


图 A58①

(1) 两脚开立，略比肩宽，两腿伸直。上体前俯，两臂自然前伸。目视前下方（图A58①）。

(2) 身体向左、向后、向右翻转绕环一周回到原来位置（图A58②③）。

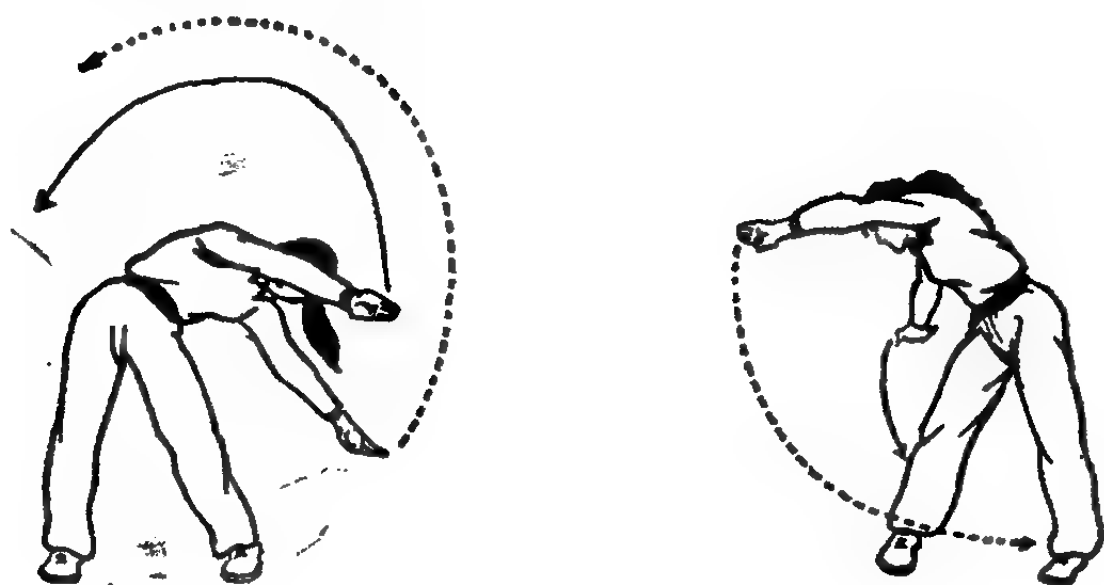


图 A58②③

要点：练习时腿尽量伸直，幅尽量加大，两臂伸直，展腹、抬头。

### 3. 下桥

(1) 两脚开立，与肩同宽。两臂自然上举，贴近耳部，掌心相对。目视前方（图A59①）。

(2) 上体后仰直到两手接触地面，此时两腿自然弯屈、抬头，两臂撑直（图A59②）。

(3) 双人练习：辅助者两手抱住练习者的腰部，并将一只脚放入练习者的两脚之间。练习者做下桥动作（图A59③）。

要点：开始练习时做双人练习，待掌握了动作以后，方可进行个人练习。初学时也可扶墙进行练习。

### 4. 翻腰

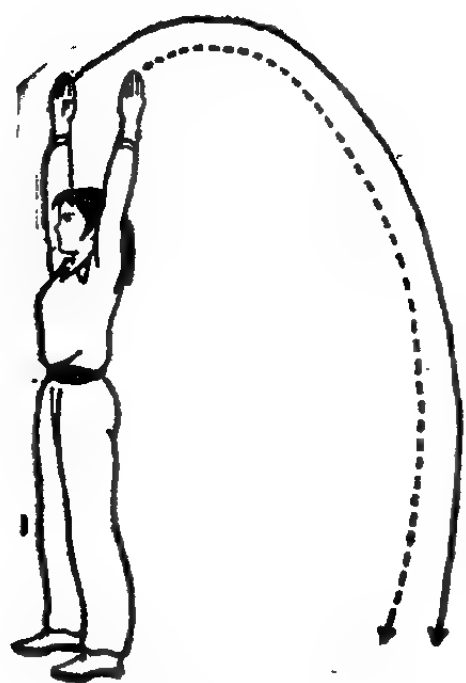


图 A59①



图 A59②

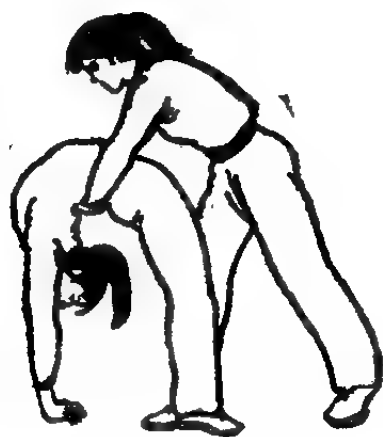


图 A59③

(1) 两脚前后开站立，两腿自然弯屈，右脚在前，脚尖外撇；左脚在后，脚掌着地。右臂摆至体侧，高与肩平；左臂屈肘于胸前（图A60①）。

(2) 左手向下、向左摆动，随之身体向左翻转，两脚蹬直，展腹，送髋成仰身姿势（图A60②③）。

(3) 上动不停，上体经后仰继续向左转动。左臂向下、向后摆动；右臂继续向上、向前摆动，两腿弯屈，还原成基本姿



图 A60①

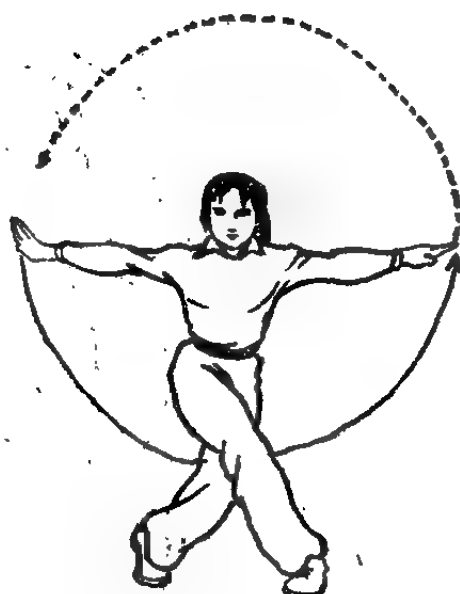


图 A60②

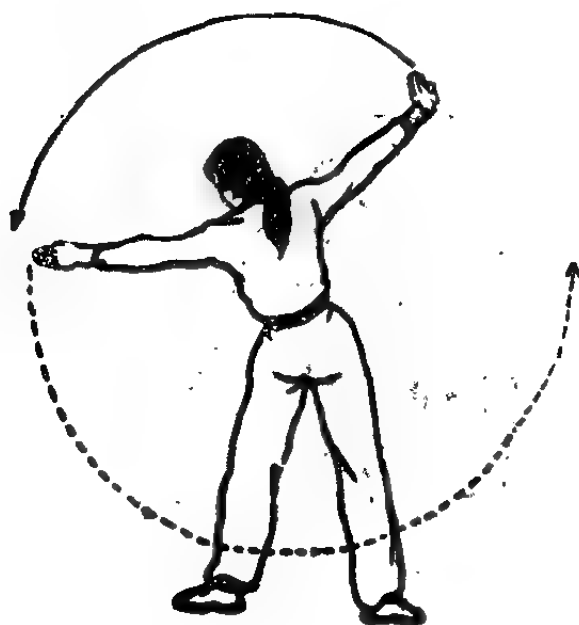


图 A60③



图 A60④

势（图A60④）。

要点：翻腰时两臂要走立圆，注意展腹、送髋动作；抬头、挺胸。左臂下摆时注意贴近大腿。

### 5. 拧腰

(1) 两脚前后开立，左脚在后直立支撑，右脚在前，脚尖

点地。身体略向后仰。右臂向后上方伸出，掌心向上；左臂屈肘于胸前，掌心向下。目视右后方（图A61①）。



图 A61①



图 A61②

(2) 上下肢姿势不变，以右脚前脚掌为轴，右腿内转；左脚以前脚掌为轴向外转，使身体向左翻转。目视右手（图A61②）。

要点：拧腰时右臂尽量远伸，身体后仰，右臂贴近耳部。

## 第五节 平衡、跳跃

### 一、平衡

#### 1. 提膝平衡

右腿直立支撑，脚尖略向外展；左腿屈膝高抬，大小腿尽量折叠，脚面绷平并内扣。两手叉腰。目视前方（图A62）。

要点：挺胸、立腰，大腿尽量接近胸部。左、右腿交替练习。



## 2. 燕式平衡

(1) 左腿直立支撑；右腿屈膝提起，脚面绷平。两臂屈肘，两手交叉于胸前。目视前方（图A63①）。



图 A62

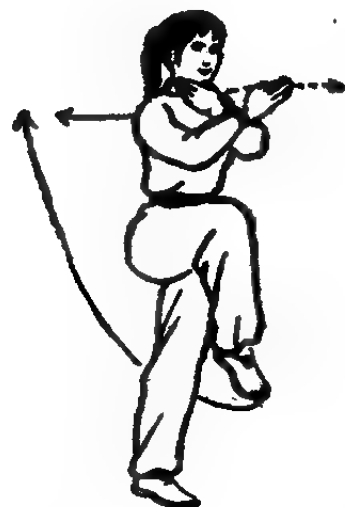


图 A63①

(2) 提膝腿向后上方蹬伸，脚面绷平并向下，同时上体前俯，两臂向两侧撑开。目视前下方（图A63②）。

要点：支撑腿脚指用力抓地，站稳，重心稍向后移，挺胸、塌腰、抬头，膝关节伸直。左右交替练习。



图 A63②

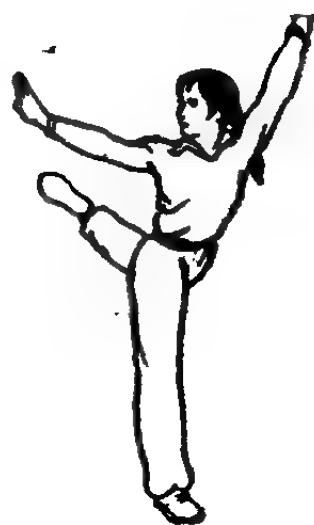


图 A64

### 3. 望月平衡

右腿直立支撑；左腿后举并折收小腿，脚面绷平，上体略前俯，并向支撑腿一侧扭转。右臂位于身体右侧成立掌，高与肩平；左臂撑于头上，掌心向上。目视右前方（图A64）。

要点：支撑要稳，抬头、拧腰、挺胸，后举大腿要高挑，小腿收紧。

### 4. 侧身平衡

右腿直立支撑；左腿向后上方高抬，脚面绷平并向侧。上体前俯，右臂前伸，掌心向外；左臂位于身体后方，掌心向外。目视右手（图A65）。

要点：后腿尽量高抬，右手前伸，重心稍向后移，挺胸，展髋。左、右腿交替练习。

### 5. 仰身平衡

左腿直立支撑；右腿向前上方高抬，脚面绷平，上体后仰。两臂向两侧撑开，抬头（图A66）。

要点：抬头、挺胸，上体尽量后仰。重心稍向前。



图 A65



图 A66

## 6. 朝天蹬

左腿直立支撑，右腿向侧上方举起，脚尖勾起，用同侧手从腿的外侧抓住脚底；另一只手撑架于头上。目视前方（图A 67）。

要点：挺胸、立腰、展髋。左、右腿交替练习。

## 7. 扣膝平衡

右腿屈膝半蹲，脚尖外展；左腿的脚腕关节扣在支撑腿的膝窝处。右拳向右侧直冲，拳眼朝上；左掌撑架于头上，掌心向上。目视右侧前方（图A 68）。



图 A 67



图 A 68

要点：立腰、挺胸、松肩。

## 8. 侧抬腿平衡

右腿直立支撑，左腿屈膝侧摆高抬，与髋关节同高，脚尖勾起。右拳向右前方冲出，拳眼向上；左臂屈于右肩前，上体前倾，左手成立掌。目视右拳（图A 69）。

要点：展髋、展腹、松肩。

## 二、跳跃

### 1. 腾空飞脚

(1) 两脚并步站立，两臂自然垂于体侧。目视前方（图A70①）。

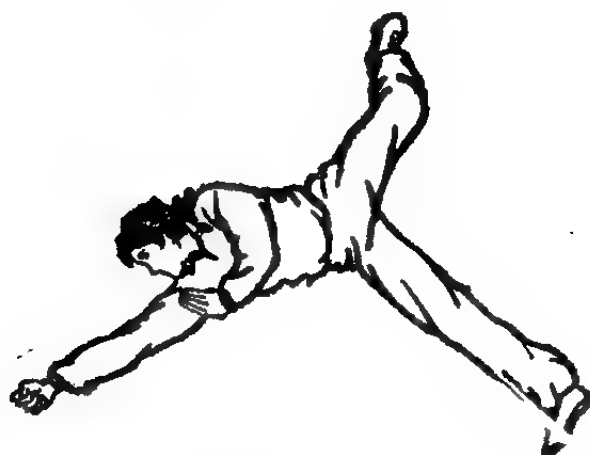


图 A69



图 A70①

(2) 右脚向前上步，脚跟先着地，然后过渡到脚掌蹬地起跳；随之左腿向前上方摆起。同时左手向前、向上摆至头上；右手向前、向上摆动，右手背与左手掌在头上击拍。目视前方（图A70②③）。

(3) 上动不停，右腿向前上方踢摆，脚面绷平；左腿屈膝收控于体前。同时右手掌击拍右脚面；左手摆至体后变勾，勾尖朝下。目视前方（图A70④）。

要点：右腿踢摆要高过腰，动作要连贯，起跳的同时两手击拍，挺胸、塌腰。

### 2. 腾空双飞

两脚同时蹬地向上跳起，身体腾空后，两脚同时前踢，脚面绷平。两臂在起跳时上摆，然后两手同时击拍脚面。上体可

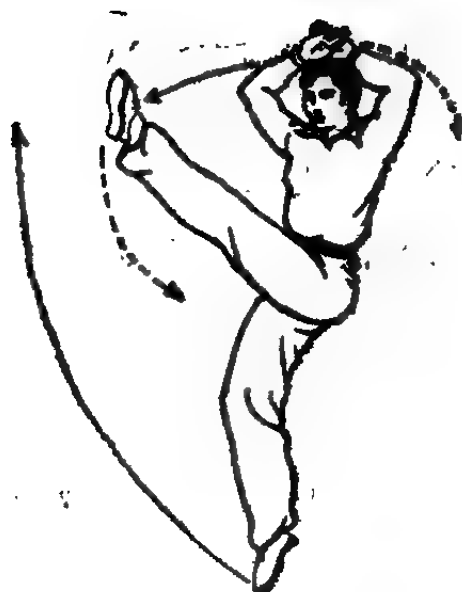


图 A70②③



图 A70④



图 A71

略向前俯。目视前方（图A71）。

要点：击拍要准确，击拍时两脚可并拢，也可略分开。立腰、挺胸。

### 3. 连环飞脚

(1) 起跳动作与腾空飞脚相同（图A72①）。

(2) 右脚蹬离地面后，双腿均向前上方直摆，脚面绷平。

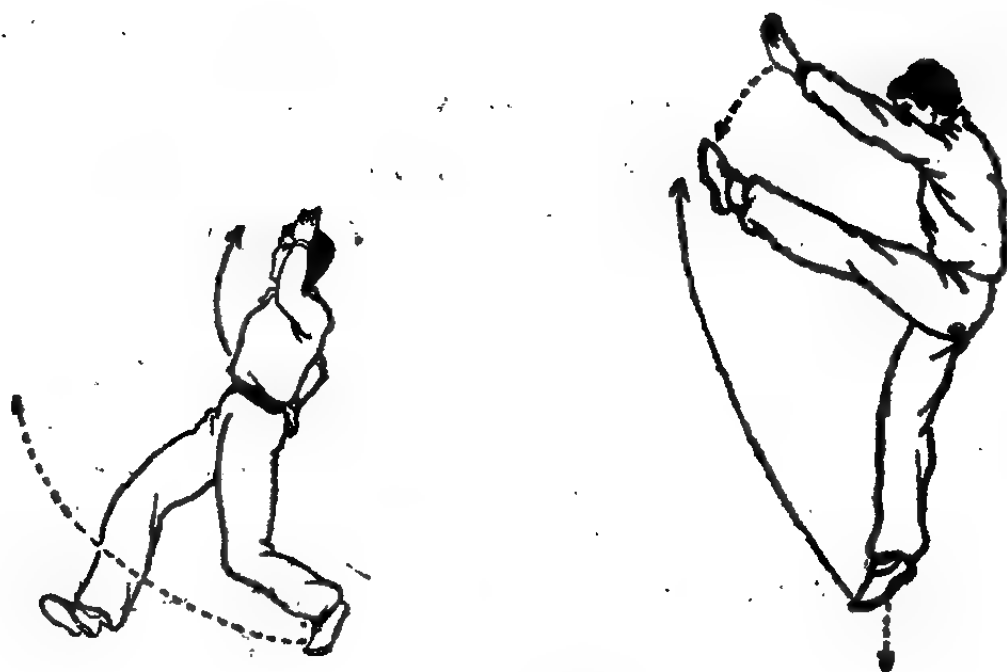


图 A72①②

两手依次击拍左、右脚面。目视前方（图A72②③）。

要点：两腿摆动要高，击拍要准确、响亮。

#### 4. 腾空旋风脚

(1) 两脚并步站立，两臂自然垂于体侧。目视前方（图A73①）。



图 A72③



图 A73①

(2) 右脚向右后方撤步，两臂在体前交叉（图A73②）。

(3) 左脚收至右脚前，脚尖点地，成高虚步。同时两臂向两侧摆动，左臂停于身体左侧，高与肩平成立掌；右手摆至头上撑掌，掌心向上。目视左手（图A73③）。

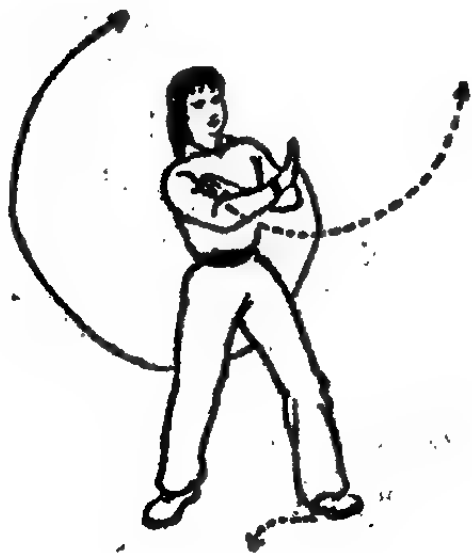


图 A73②

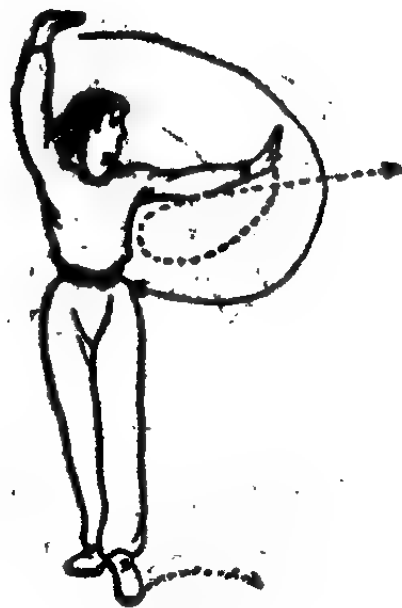


图 A73③

(4) 左脚向左侧迈步，同时右手向左盖掌，然后收至右腰间变拳，拳心向上；左手经腰间，然后向左前方推出，掌指向上。目视左手（图A73④）。

(5) 上动不停，右脚向左脚前上步，脚尖内扣，上体左转，右腿自然弯屈。同时右臂向上摆起；左臂屈肘于胸前（图A73⑤）。

(6) 重心右移，右腿屈膝起跳；左腿提起向左上方摆动，上体向左上方旋转。同时两臂向下、向左上方抡摆，身体旋转一周，右腿做里合腿。左手在面前迎击右脚掌；左手自然下垂（图A73⑥）。

要点：蹬地时要屈膝，两臂摆动要走立圆，摆动腿尽量高



图 A73④

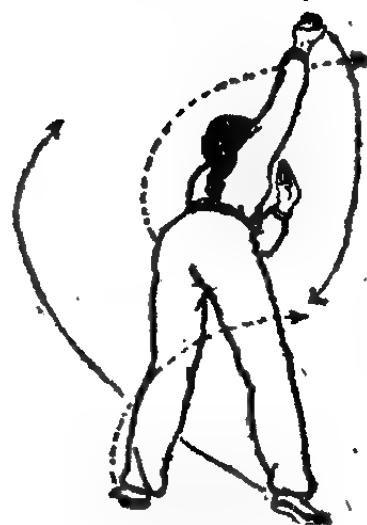


图 A73⑤



图 A73⑥



图 A74①

抬，头向上顶。击拍要在面前完成。击响要准确。

### 5. 腾空摆莲腿

(1) 两脚并步站立，两臂自然垂于体侧。目视前方（图 A74①）。

(2) 右脚向后撤步。同时右臂向前、向上直摆；左臂自然向后伸。目视前方（图 A74②）。



(3) 上动不停。左脚略向回收，脚尖点地，成高虚步。同时右臂向上、向后、向下、向前沿身体右侧回摆一周至体前挑掌；左臂向前、向上、向后沿身体左侧回摆一周至体后立掌。目视前方（图A74③）。

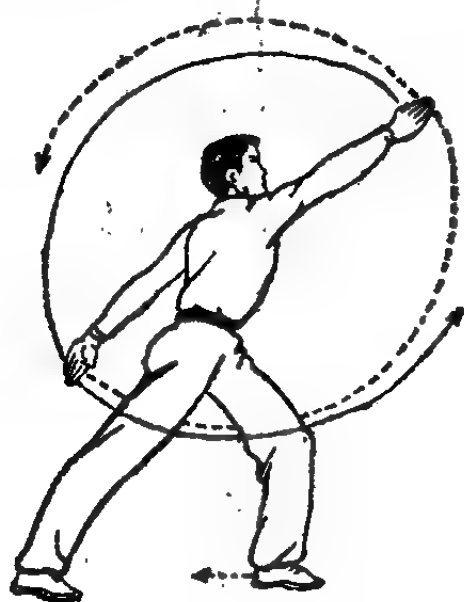


图 A74②

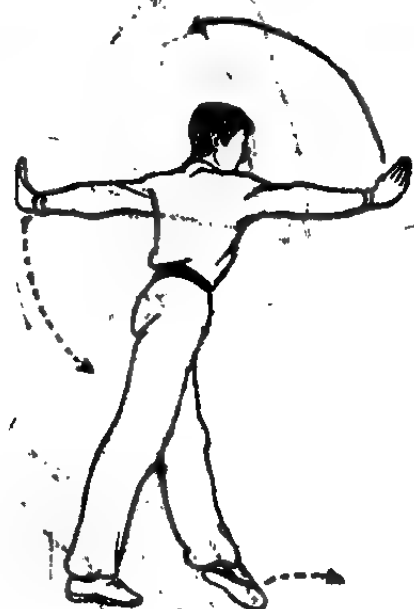


图 A74③

(4) 左脚向前上步，随之右脚再向左脚前上一步。同时左臂向下、向前上方摆动；右臂向上、向后摆动（图A74④⑤）。

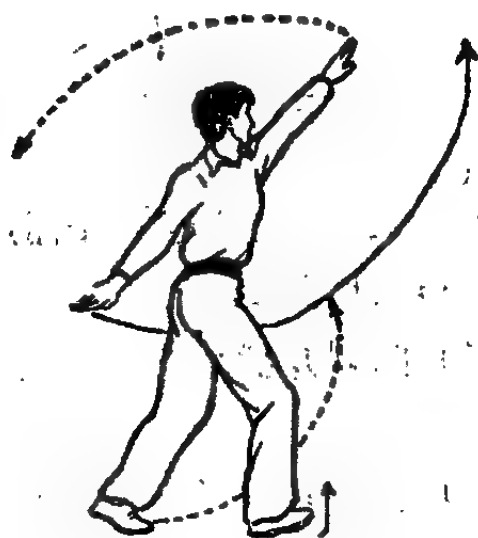
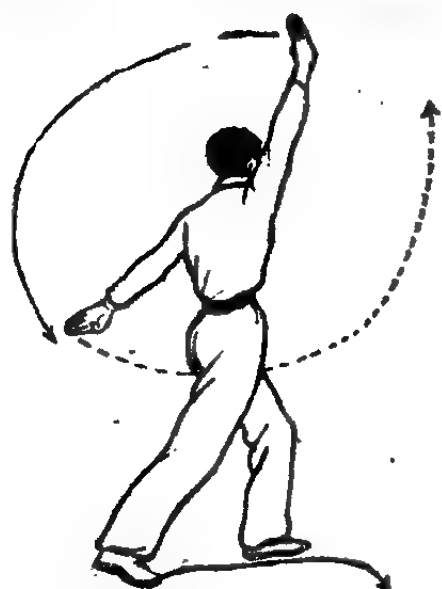


图 A74④⑤

(5) 上动不停。右脚向前纵跳一步；左腿屈膝高抬。同时右臂向前上方摆动至头上亮掌，掌心向上；左臂摆至身体左侧后方成侧亮掌，掌指向上。目视左后方（图A74⑥）。

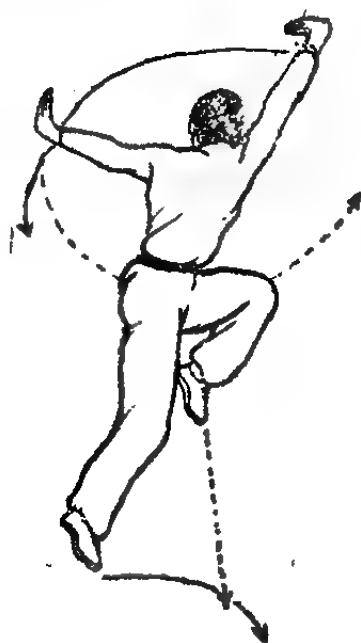


图 A74⑥

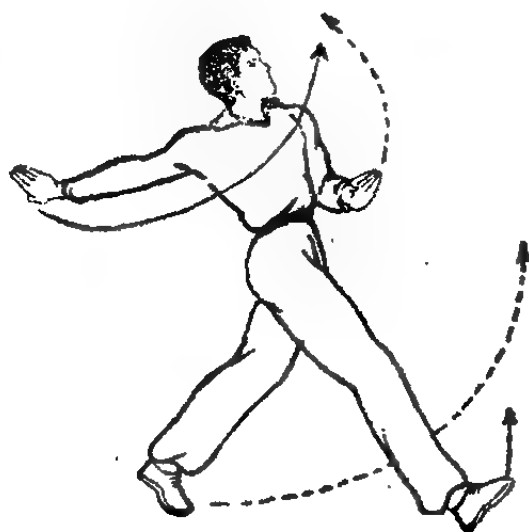


图 A74⑦

(6) 上动不停。左腿下落，随之右脚再向前上一步，脚尖外展，蹬地起跳；左腿向前上方摆起。同时右手向后、向下，经身体右侧向前上方摆动；左手向下、向前，经身体左侧向前上方摆动，两手击拍（左手掌击拍右手背）。目视前方（图A74⑦⑧）。

(7) 上动不停。身体在空中时向右转体。同时右腿向左侧上方摆起，经面前向右侧直摆，做外摆腿。两手依次击拍右脚面（左手先、右手后），然后双脚同时下落。目视前方（图A74⑨）。

要点：助跑时要弧形，起跳要有力，起跳后身体立即右转，身体在空中的最高点时击响。抬头、立腰、展髋。

## 6. 腾空箭弹



图 A74⑧

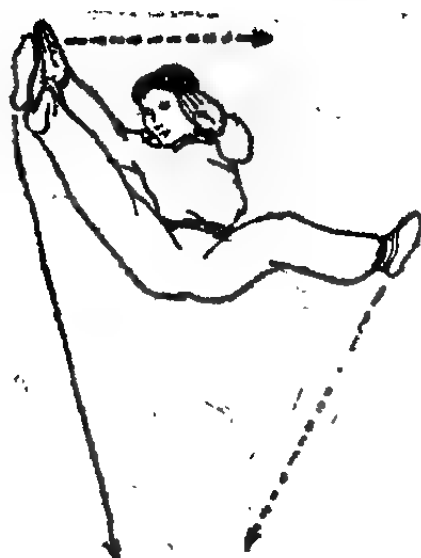


图 A74⑨

- (1) 两脚并步站立，两手叉腰。目视前方（图 A75①）。
- (2) 右脚向前上一步，随之蹬地起跳；左腿屈膝向前上方摆起，脚面绷平；右脚经屈膝向前上方平弹，脚面绷平。目视前方（图 A75②③④）。
- (3) 两脚依次落地。



图 A75①



图 A75②

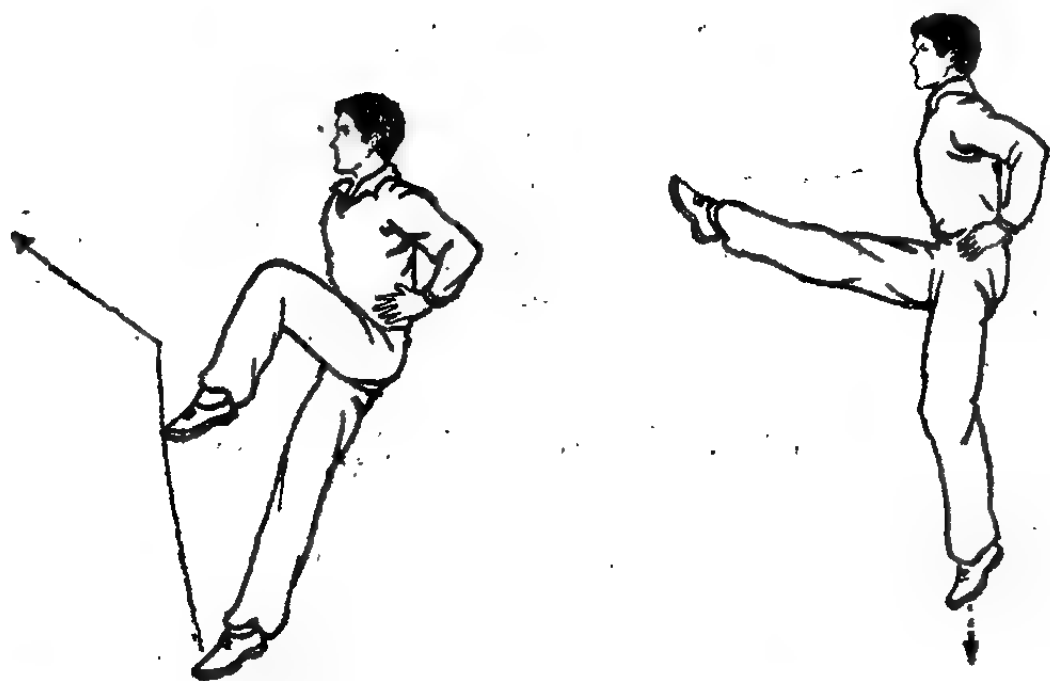


图 A75③④

要点：腾空要高，在空中时右腿前弹，顶头，塌腰。

### 7. 腾空前铲

(1) 两脚并步站立，两臂自然垂于体侧。目视前方（图 A76①）。

(2) 右脚向前上步，屈膝半蹲；随之左脚收于右脚旁，脚



图 A76①

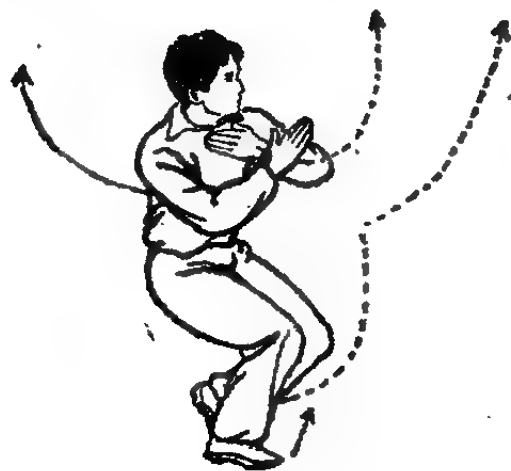


图 A76②

尖点地。同时两手交叉于体前，掌心向内。目视左前方（图A 76②）。

（3）上动不停。右脚蹬地起跳，身体在空中时，左腿经屈膝向侧上方铲出。同时两手向两侧撑开。目视前方（图A 76③）。

（4）两脚依次落地。

要点：动作要舒展大方，铲腿和撑掌要同时、挺胸、塌腰、顶头。

#### 8. 腾空倒踢

（1）两脚并步站立。两臂自然垂于体侧。目视前方（图A 77①）。



图 A76③



图 A77①

（2）左脚向前上一步，随之右脚收于左脚旁。两脚并步后立即做蹬地起跳动作。身体在空中时，两腿同时向后倒踢。同时两臂由后向前、向上摆动。头向上抬。目视前上方（图A 77②③）。

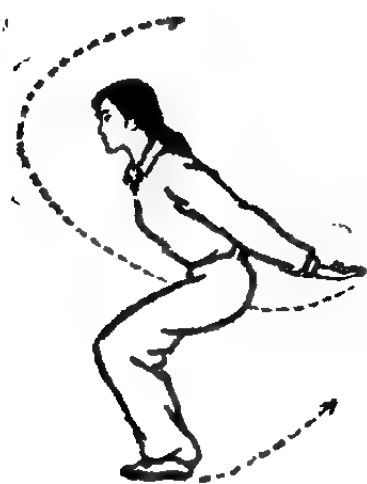


图 A77②③

要点：空中要展腹、挺胸、背部要出弓形。

### 9. 旋子

(1) 右腿直立支撑；左脚在右脚前，脚尖点地，成高虚步。右臂摆至身体右侧，略高于肩；左臂屈肘于胸前，两手心均向下。目视左侧前方（图A78①）。

(2) 左脚向左侧垫步；随之右脚向左脚前上步，脚尖内扣。同时身体向左转。右手向前平摆划弧，掌心向下。目视右手（图A78②）。



图 A78①



图 A78②

(3) 上动不停。左脚向右脚后叉步，脚掌着地。上体随之俯。同时右臂向左经头上平摆一周，停至身体右后方；左臂在右臂平摆的同时，向左经头上划一小圆，停在身体左前方。

(图 A78③)。

(4) 上动不停。身体向左、向后甩腰。右腿向后上方摆起；左腿也随之蹬地后摆。两臂向左平摆，借甩动的惯性使身体在空中平旋一周后依次落地(图 A78④⑤)。

要点：脚面绷平。挺胸、塌腰、抬头。

### 10. 侧手翻

(1) 右腿直立支撑，脚尖外展；左脚在前，脚尖点地。右臂面上举，直臂贴近耳部；左臂前平举，手心向下。目视前方(图 A79①)。

(2) 左脚抬起向前垫落，并屈膝。上体前俯。同时右腿向后上方摆起，随即左脚蹬地后摆。两手依次在左脚前撑地，两手距离约与肩同宽(图 A79②)。

(3) 两腿经分腿倒立过程，两脚依次落地，同时两手顺势

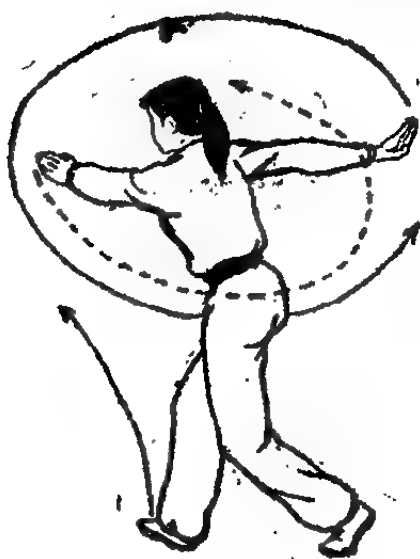


图 A78③

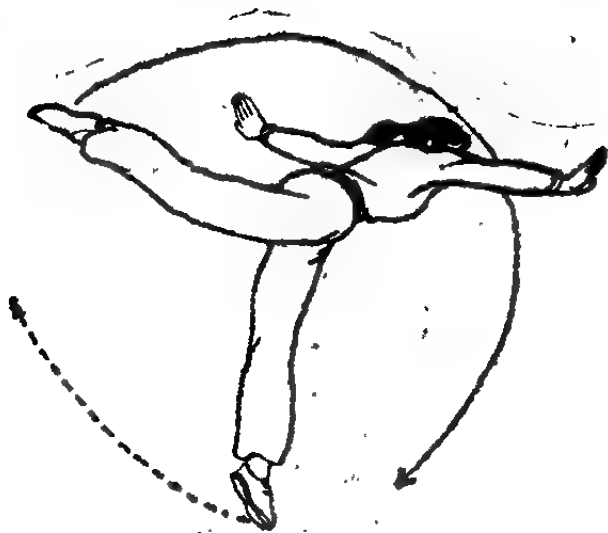


图 A78④

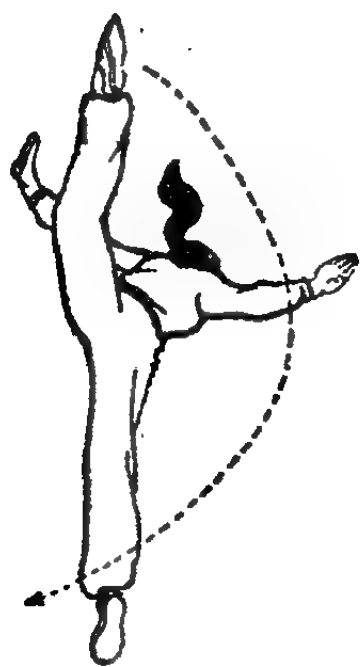


图 A78⑤

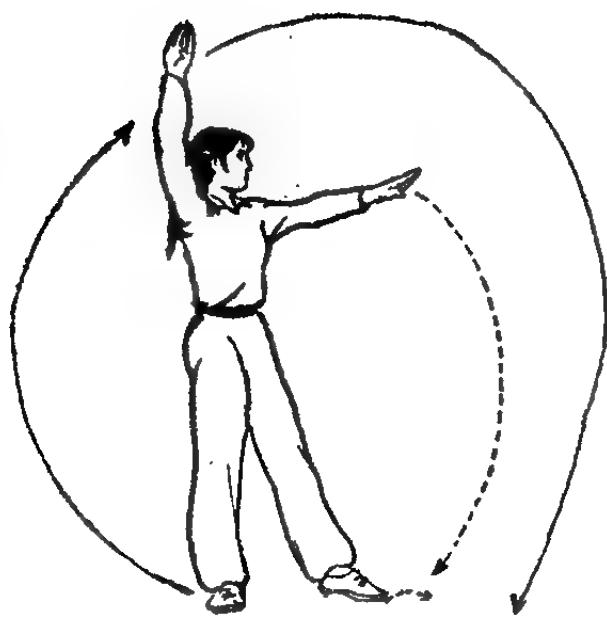


图 A79①

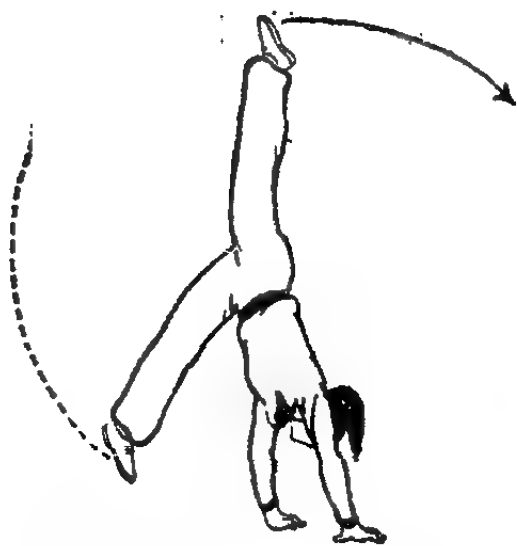


图 A79②

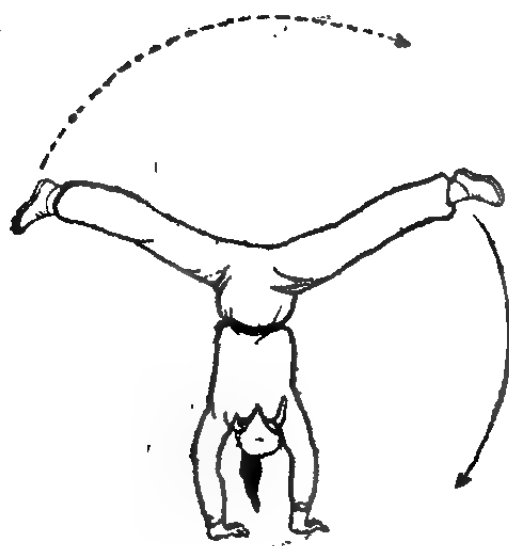


图 A79③

依次推离地面，成侧立。目视前方（图A79③④⑤）。

要点：手、脚的着地点要尽量在一条直线上，抬头、挺胸、展髋，身体翻转要在一个平面上。

### 11. 鲤鱼打挺

(1) 身体平躺，两腿伸直收至体前，脚面绷平，两手扶在



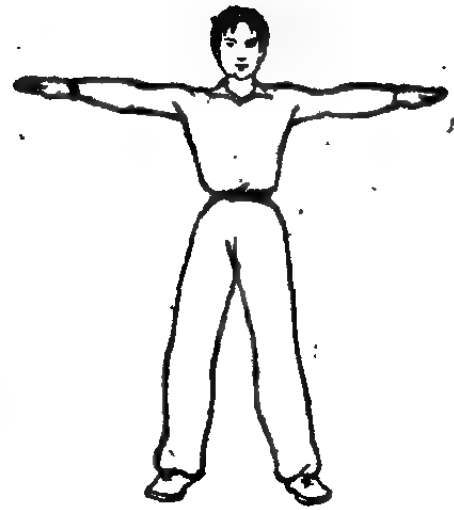
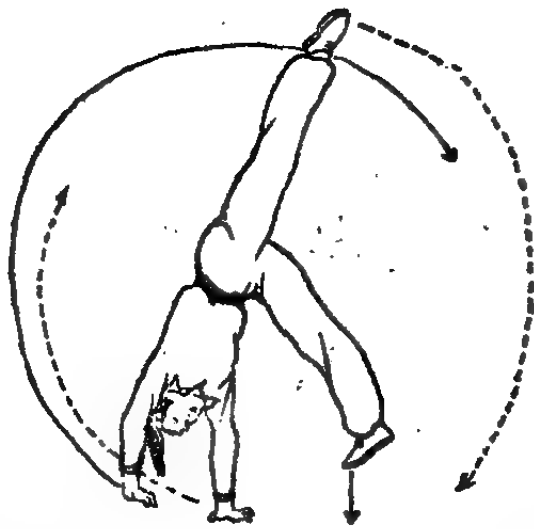


图 A79④⑤

膝关节上（图A80①）。

(2) 两腿同时向前上方摆动，伸展髋关节，打腿下压；上体利用肩与地面的支撑反作用力迅速上抬，两手用力推膝关节。

(3) 两腿弯屈向回收落（两脚的落地点尽量接近自己的重心垂直线），两臂前领，目视前方（图A80②）。

要点：展腹、梗颈、挺胸，打腿要有力。

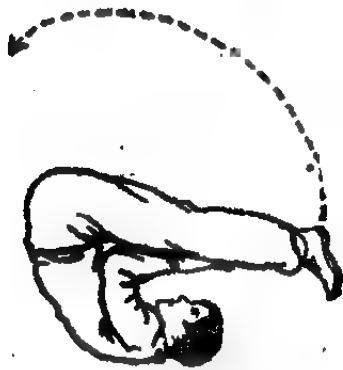


图 A80①

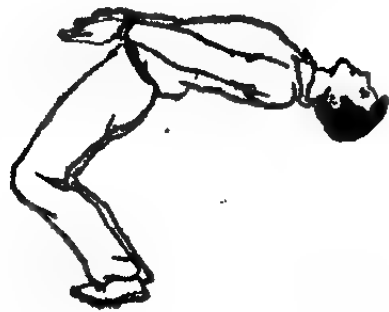


图 A80②

## 第四章 组合动作练习

组合动作练习是在练习者掌握了基本的手型、手法、步型、步法以后，为了使练习者的上肢动作与下肢动作有机的结合起来，体会动作的协调用力而进行的练习，也为整套动作练习打下基础。

### 第一节 手型、手法、步型、步法的组合动作练习

#### 一、仆步抡拍

预备姿势：两脚并步站立，两臂垂于体侧，目视前方（图 A81①）。

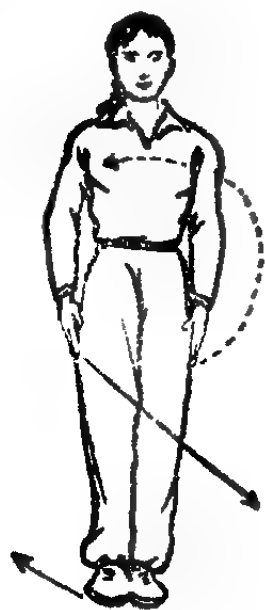


图 A81①

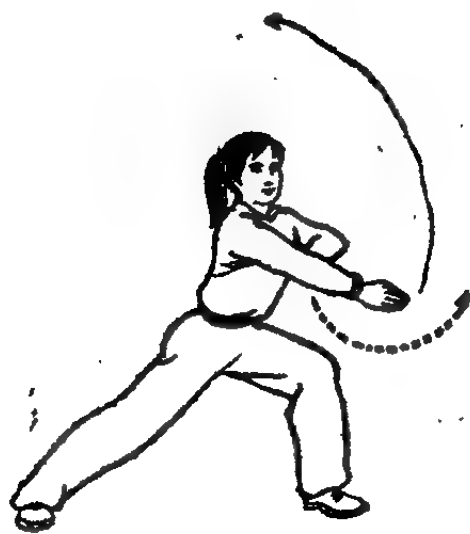


图 A81②

动作说明：(1) 右脚向右后方撤步，成左弓步，上体随之左转。同时右臂向左下方伸出，掌心向里，拇指一侧向上；左臂屈肘于胸前，手心向下（图A81②）。

(2) 上动不停，右臂向上、向右抡摆；左臂由右臂内侧下落，同时上体右转（图A81③）。

(3) 上动不停，身体继续向右后转，同时右臂直臂向下、向后随身体的转动摆至右后方；左臂直臂向上、向前摆动至前上方（图A81④）。

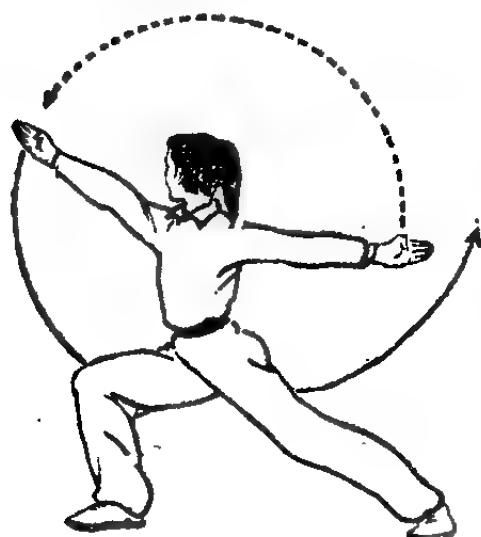


图 A81③

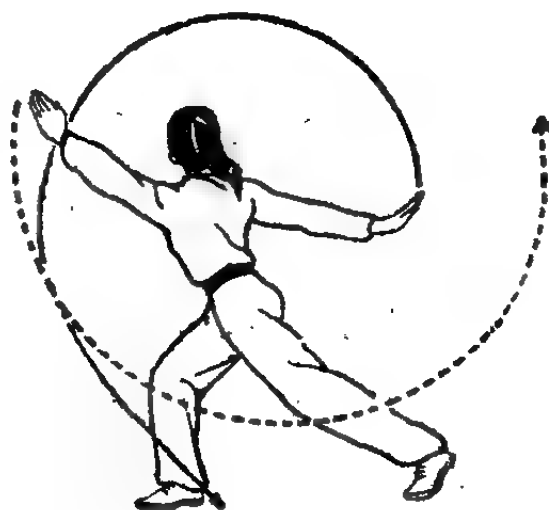


图 A81④

(4) 上动不停，身体向左转成右仆步。同时右臂向上、向右、向下直臂抡拍至右脚内侧地面；左臂向下、向后直臂抡摆至左上方，左掌心向前，拇指向上（图A81⑤）。练习时可左右交替进行。

要点：两臂直臂抡摆要靠近身体走立圆（向上抡臂时要贴近耳，向下抡臂时要贴近腿），速度由慢而快，动作以腰为轴。

注：右腿平仆为右仆步抡拍，左腿平仆为左仆步抡拍。

## 二、仆步穿掌

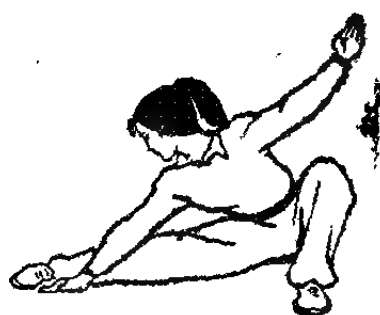


图 A81⑤

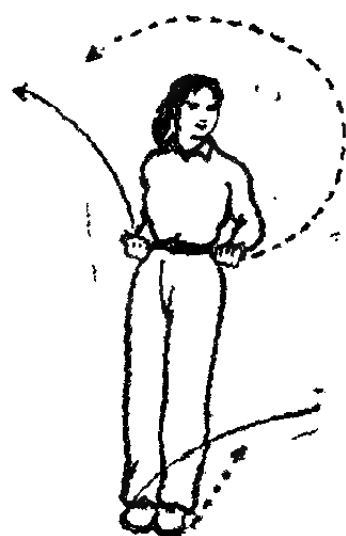


图 A82①

预备姿势：两脚并步站立，两手抱拳于腰间（图A82①）。

动作说明：（1）左拳变掌向左、向上，经头上向右盖掌；右拳变掌从左手背上向斜上方穿出，掌心向上；左掌顺势收于右腋下，掌心向下，同时左腿屈膝提起，脚面绷平并内扣，上体微向右转，目视右手（图A82②）。

（2）右腿屈膝下蹲，左腿迅速平仆成左仆步，脚尖内扣。



图 A82②

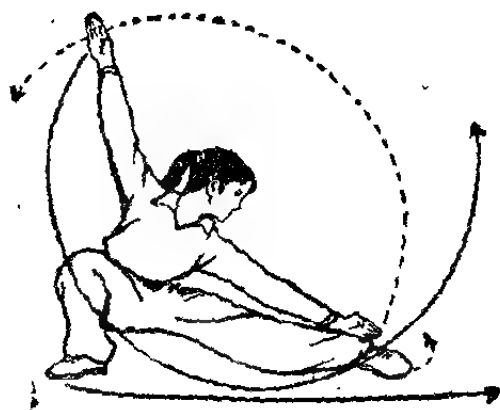


图 A82③

同时左手经胸前向下沿左腿内侧穿掌至脚面，右臂伸直在身体右侧，手心均向前，目视左手（图A82③）。

（3）重心前移，左脚尖外展；右脚向左脚前上一步，脚尖点地，成右虚步。同时左臂上挑并向上、向后摆动，在身体的侧后方变勾手，勾尖向下；右臂向下、向前、向上挑掌成立掌，眼看右手（图A82④）。

（4）重心前移至右腿，左脚收至右脚旁成并步。同时两手收腰间抱拳、拳心向上，目视左前方（图A82⑤）。



图 A82④



图 A82⑤

要点：提膝与穿掌同时完成。

### 三、弓步冲拳

预备姿势：两脚并步站立，两拳抱于腰间（图A83①）。

动作说明：（1）左脚向左侧迈出一步，成左弓步。同时左手向左平搂并收回腰间变拳，拳心向上；右拳向前猛力冲出，拳心向下，目视前方（图A83②）。

（2）右脚向前上一步，成半马步。重心前移，左脚的后跟向外蹬，成右弓步。同时左拳从腰间向前猛力冲出，拳心向下；

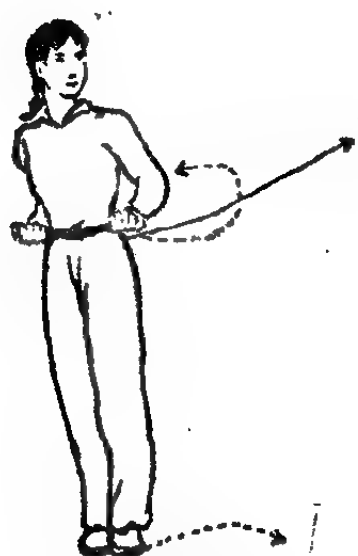


图 A 83 ①

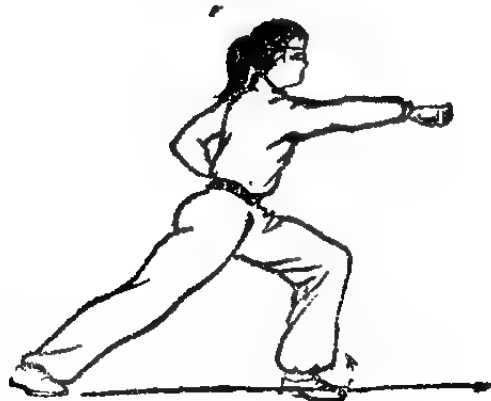


图 A 83 ②

右拳随之收回腰间，拳心向上（图A 83 ③④）。反复练习。

要点：弓步时要做到前腿弓，后腿绷，冲拳时要注意拧腰顺肩。冲拳和蹬腿要一致。

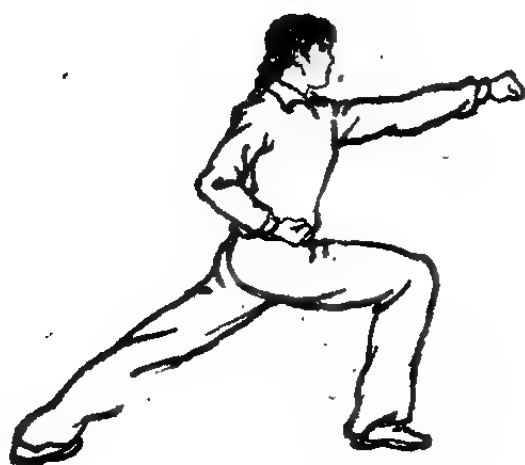
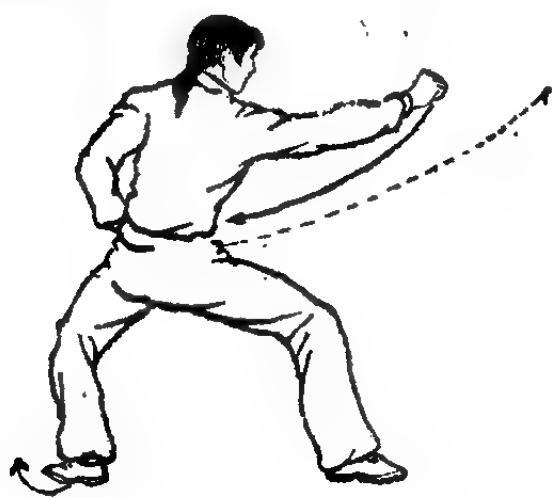


图 A 83 ③④

#### 四、弹踢推掌

预备姿势：两脚并步站立，左拳抱于腰间，右掌向前推出，掌指向上，目视前方（图A 84 ①）。

动作说明：左脚向前上步，右腿屈膝提起向前上方弹出，

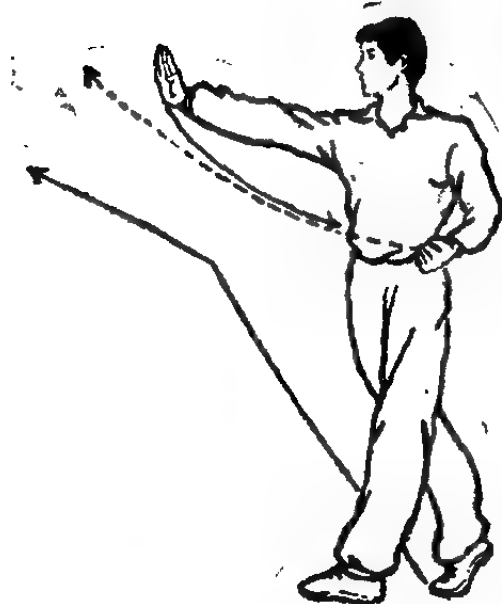


图 A84①②

脚面绷平，高与腰平。同时左拳变掌向前击出，掌指向上；右掌变拳收回腰间，目视左掌（图A84②③）。落右脚，弹左腿，左右交替练习。

要点：挺胸、立腰、收髋，弹击要有寸劲（即爆发力）。力达脚尖。



图 A84③



图 A85①

## 五、蹬腿冲拳

此动作与要点均同于“弹踢推掌”，唯将掌改为拳，绷脚面改为勾脚尖（图A 85①②③）。

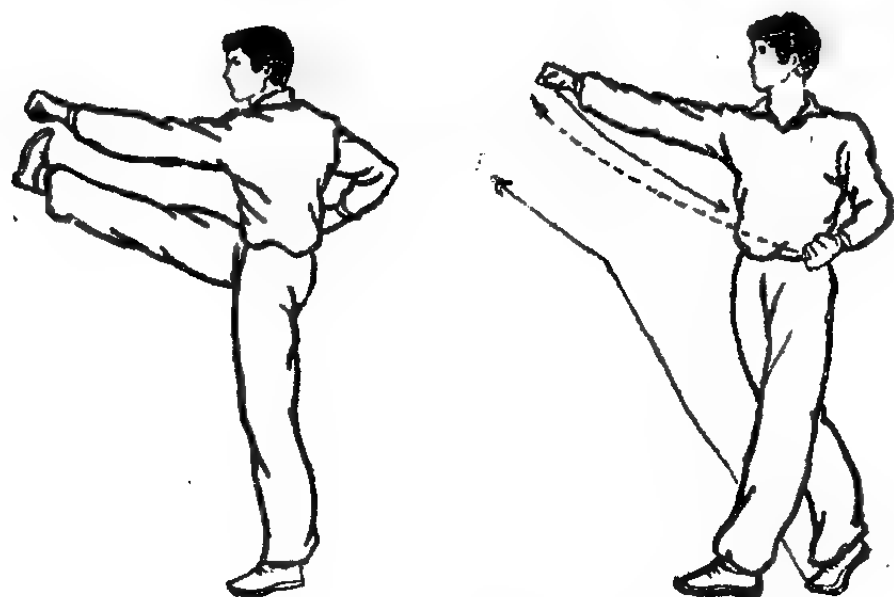


图 A 85②③

## 六、拗弓步冲拳——马步架打

预备姿势：并步站立，两手抱拳于腰间，拳心向上，目视左前方（图A 86①）。

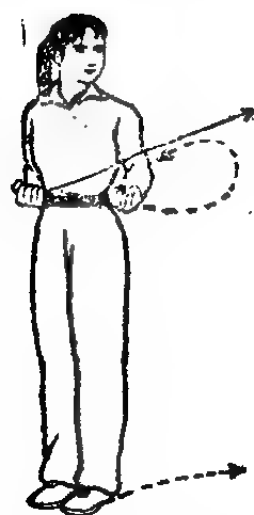


图 A 86①

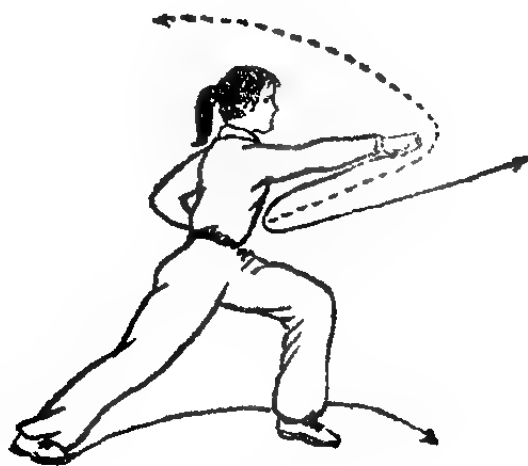


图 A 86②



动作说明：(1) 左脚向左侧迈出一大步，成左弓步。同时左手向左格挡，然后收回左腰间，拳心向上；右拳由腰间向前猛力冲出，眼看右手（图 A 86 ②）。

(2) 右脚向左脚前上一步，以左脚的前脚掌为轴，上体向左转90度，两腿屈膝成马步，两脚平行，略比肩宽。同时右臂外旋经右腰间向前冲出，拳眼向上；左拳经腹前向上，小臂内旋撑架于头上，拳眼斜向下，目视右拳（图 A 86 ③）。

(3) 左脚收至右脚旁，两手抱拳于腰间（图 A 86 ④）。



图 A 86 ③



图 A 86 ④

要点：重心要平稳，肩要向下松沉，架拳、冲拳、蹬地、转腰要一致。

### 七、弓步双推掌——扶地后扫——仆步穿掌——拍脚——弓步架冲拳

预备姿势：两脚并步站立，两拳抱于腰间（参照图 A 86 ①）。

动作说明：

1. 弓步双推掌：（左脚向前迈一步，左腿屈膝前弓；右腿

挺膝伸直在后，脚尖斜向前，成左弓步。两拳变掌从腰间向前推出，掌指朝上，小指一侧朝前，目视前方（图A87①）。

2.扶地后扫：左脚尖内扣，左腿屈膝全蹲，成右仆步姿势。同时上体右转并稍向前俯。两掌随身体右转在右膝内侧扶地。随着两手撑地，上体右转的惯性力量，以左脚前掌为轴，右脚贴地面向后扫转一周（图A87②③）。

3.仆步穿掌：（1）身体向右转；左腿屈膝提起。两臂向前、向上摆动，左臂向右盖掌；右臂经腰间从左手背上向前上方

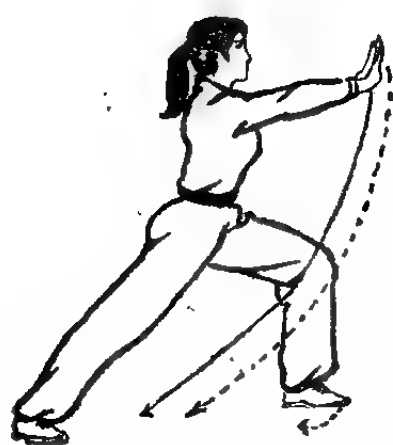


图 A87①



图 A87②

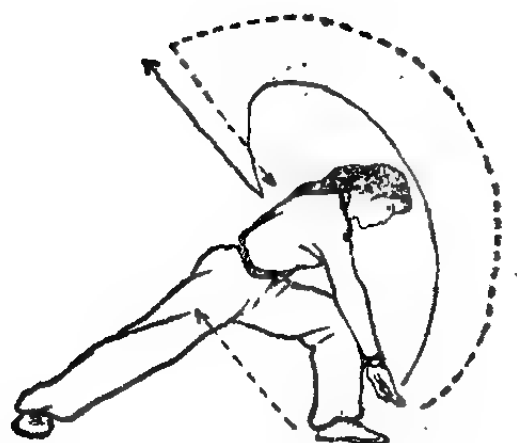


图 A87③



图 A87④

穿出，掌心向上。左手顺右臂下方收至右腋下，掌心向下，目视右手（图A 87④）。

(2) 右腿屈膝全蹲，左脚迅速平仆成左仆步。同时左手经胸前向下沿左腿内侧穿掌至脚面，目视左手（图A 87⑤）。

4. 拍脚：重心前移，右脚向前上方踢起，脚面绷平。两臂前摆至头上击拍，然后右手击拍右脚面；左手自然后伸，眼看右手（图A 87⑥）。

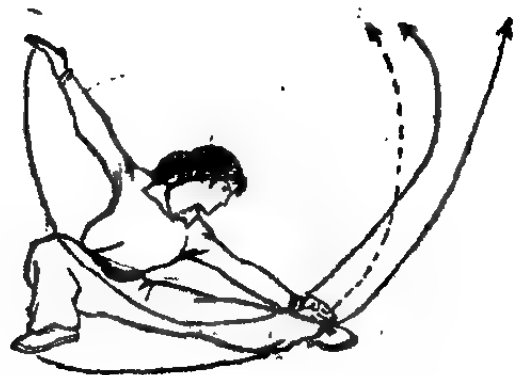


图 A 87⑤



图 A 87⑥

5. 弓步架冲拳：(1) 右腿屈膝回收，右掌变拳收至腰间（图A 87⑦）。

(2) 右脚向前落步，成右弓步。同时右拳向前猛力冲出，拳心向下；右手撑架于头上，掌心向上，眼看右拳（图A 87⑧）。

要点：左提膝右穿掌要同时完成。冲拳和弓步要同时，整个动作要做到干脆有力，连贯自如。



图 A 87 ⑦



图 A 87 ⑧

## 八、步型拳

拗弓步冲拳——弹踢冲拳——弓步架打——歇步盖打——  
仆步穿掌——虚步挑掌

预备姿势：两脚并步站立，两拳抱于腰间，目视左前方（图 A 88 ①）。

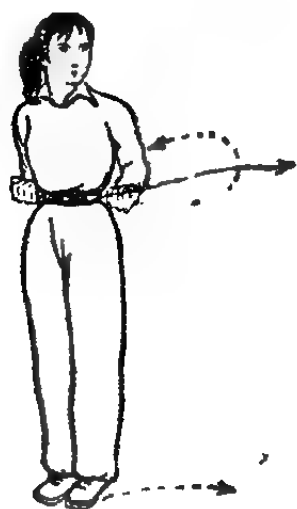


图 A 88 ①

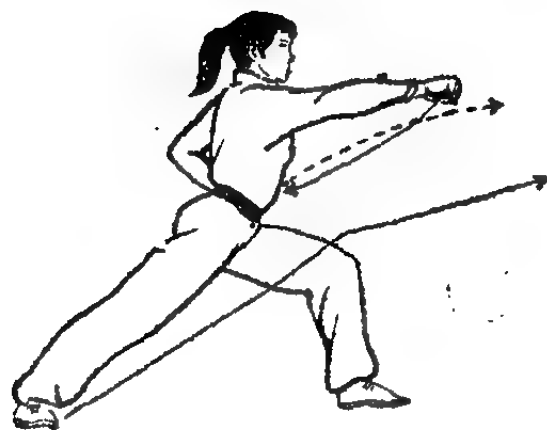


图 A 88 ②

**动作说明:**

1. 拗弓步冲拳: 左脚向左迈出一步, 成左弓步。同时左手向左平搂并收回腰间抱拳; 右拳向前猛力冲出, 拳心向下, 目视前方 (图 A 88②)。

2. 弹踢冲拳: 重心前移, 右腿屈膝提起, 然后向前弹踢, 脚面绷平。同时左拳由腰间向前猛力冲出, 拳心向下; 右拳收回腰间, 拳心向上, 目视前方 (图 A 88③)。

3. 马步架打: 以左脚的前脚掌为轴, 身体向左转90度, 右脚落地, 两腿下蹲成马步。同时左拳变掌撑架于头上; 右拳由腰间向右侧猛力冲出, 拳心向下, 头向右转, 目视右手 (图 A 88④)。

4. 歇步盖打: (1) 左腿向右腿后叉步。同时右拳变掌经头上向左盖按, 掌外沿朝前; 左掌收回腰间变拳, 目视右手 (图 A 88⑤)。

(2) 上动不停。两腿屈膝下蹲成歇步。同时左拳变掌向左

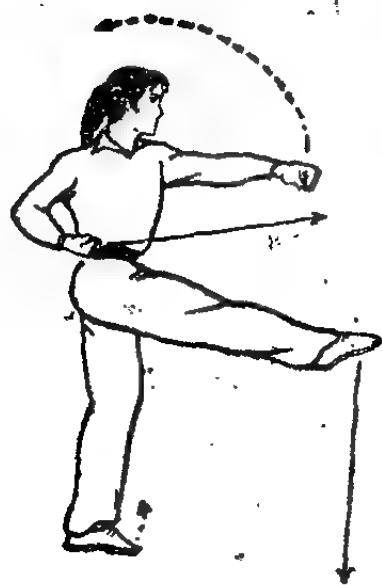


图 A 88③

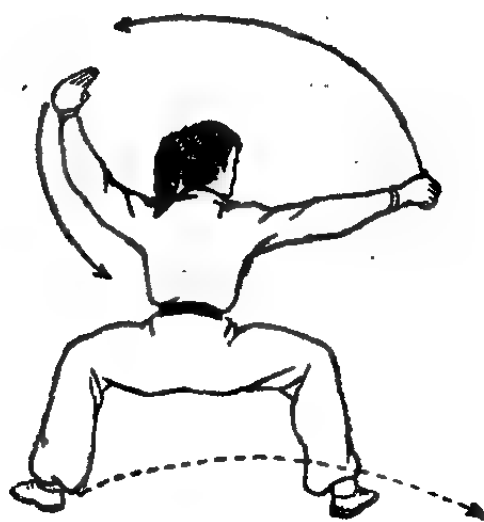


图 A 88④

侧推出；右掌收回腰间变拳，目视左掌（图A88⑥）。

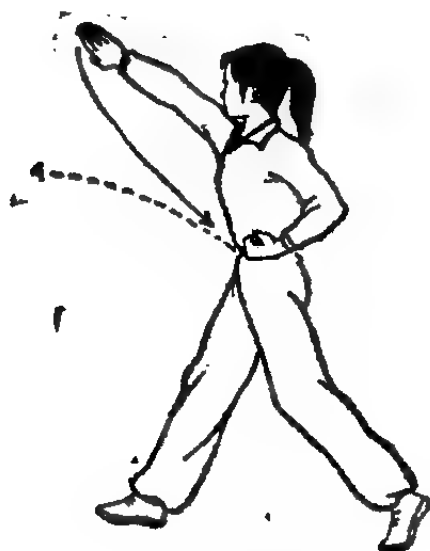


图 A88⑤



图 A88⑥

5. 仆步穿掌：（1）两腿起立，以右脚掌为轴，身体向左转，左腿屈膝上提。同时右拳变掌从左手背上向斜上方穿出，掌心向上；左掌顺势从右臂下收回右肩前，掌心向下，目视右手（图A88⑦）。

（2）右腿屈膝全蹲，左脚落地平仆成左仆步。左掌沿左腿



图 A88⑦

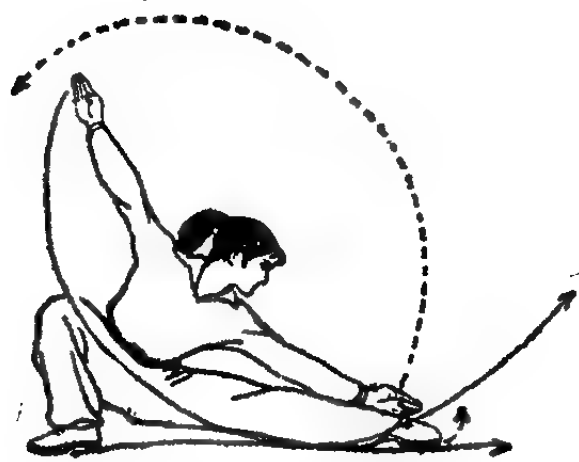


图 A88⑧

内侧穿至脚面，目视左掌（图A 88⑧）。

6.虚步挑掌：左腿屈膝前弓，脚尖外撇；右脚蹬地向前上步，脚前掌内侧着地，成右虚步。同时左手向上、向后摆至体后成勾手，勾尖向下，略高于肩；右手由后向下、向前顺右脚外侧向上挑掌，掌指朝上，高与肩平；目视前方（图A 88⑨）。

收势：左脚收至右脚旁，成并步，抱拳于腰间，目视前方（图A 88⑩）。

要点：手、脚配合要协调，动作路线清楚。

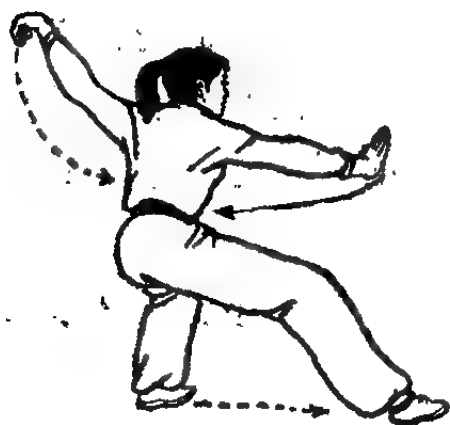


图 A 88⑨



图 A 88⑩

## 第二节 组合跳跃练习

### 一、腾空飞脚——旋风脚

动作说明：腾空飞脚和旋风脚的动作过程均同前。当腾空飞脚完成以后，右脚先落地，然后左脚上一步；右脚随即再上一步，做旋风脚的起跳，两臂也随之摆动。

要点：两个动作的连接要快。

## 二、腾空飞脚——三步落

预备姿势：左脚在前，右脚在后，左臂在体前上方，右臂在身体右侧下方（图 A 89①）。

动作说明：（1）右脚向前上一步蹬地起跳，左腿屈膝上摆高抬，身体腾空。同时右臂向前上方摆动与左手掌击拍（图 A 89②）。



图 A 89①



图 A 89②

（2）右脚向前上方直摆；左腿收控于体前。同时右手掌击拍右脚面；左手掌自然摆至身体右侧变勾手，勾尖朝下（图 A 89③）。

（3）左脚落地，随即蹬地起跳，身体腾空，左腿屈膝后撩，脚面绷平，右腿自然下落。同时用右手掌击拍左脚掌；左臂撑架于头上，眼看右手（图 A 89④⑤）。

（4）身体继续向右转，右脚蹬地起跳，身体腾空。起跳腿





图 A89③



图 A89④

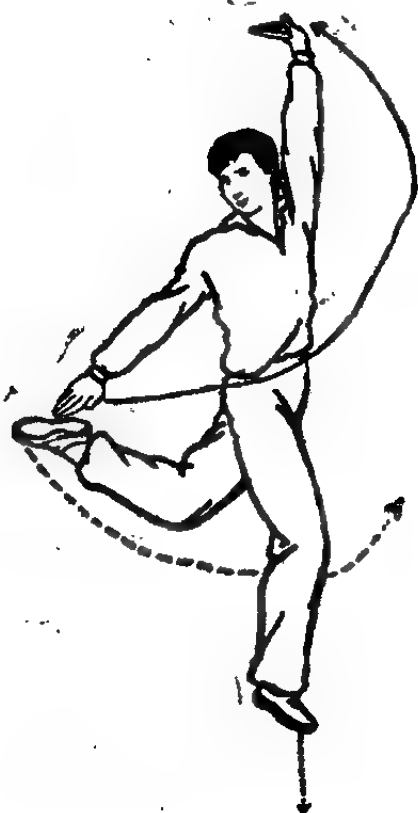


图 A89⑤



图 A89⑥

伸直经面前外摆，脚面绷平，微内扣，脚高过肩。两臂上摆，

两手先左后右依次击拍右脚面，眼看两手（图A 89⑥⑦）。

要点：注意拧腰、转体，击拍要响亮，右腿摆动幅度要大。



图 A 89⑦

### 第三节 组合动作练习

一、提膝劈拳——腾空飞脚——拍地回身跳——仆步穿掌——上步拍脚——弓步顶肘

预备姿势：并步站立，两臂垂于体侧，目视前方（图A 90<sup>0</sup>①）。

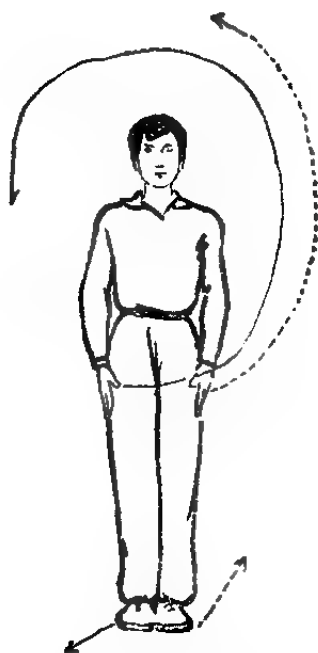


图 A 90①

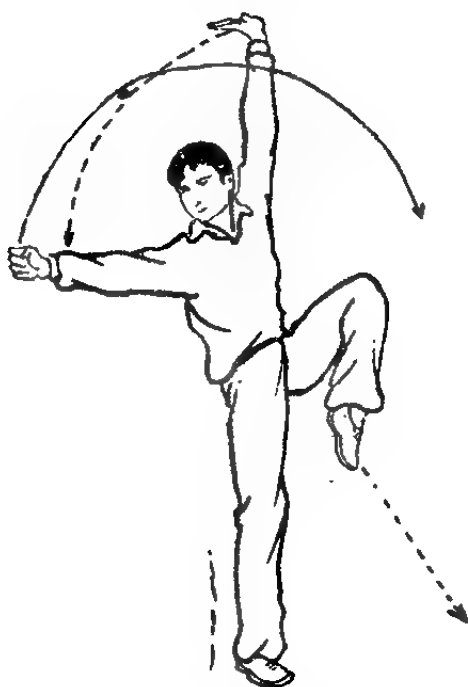


图 A 90②

1.提膝劈拳：右脚向右前方上一步，左腿屈膝上提，扣膝于腹前，脚面绷平并内扣，上体稍前倾，同时右手握拳，右臂向左经头上弧行摆动至身体右前方平劈，拳眼向上，高与肩平；左臂向左摆至头上亮掌，掌心向上，眼看右手（图A 90②）。

2.腾空飞脚：（1）左脚向左侧落步。同时右臂向左，左臂向右，两手在体前交叉，目视前方（图A 90③）。

（2）左脚蹬地起跳，在空中右脚碰击左脚后跟做击步，身体侧对前方。同时两臂前后分开，左臂在前，右臂在后，眼看前进方向（图A 90④）。

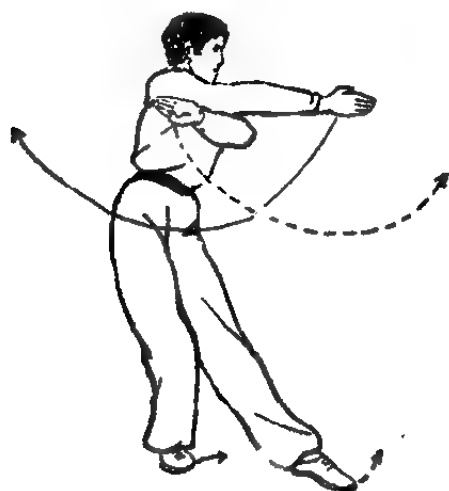


图 A 90③

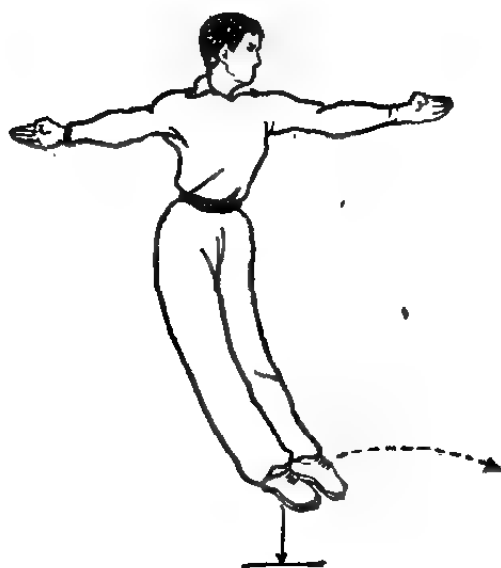


图 A 90④

（3）右脚落地，左脚随即在体前落步，然后右脚向前蹬地起跳，同时左腿向前、向上屈膝提起。左臂上摆；右臂由后向下、向前、向上摆至前上方；两手在头上击响（左手掌击拍右手背）（图A 90⑤⑥）。

（4）上动不停，身体在空中，右腿向前向上摆动，脚面绷平；左腿屈膝收控于体前，脚面绷平。同时右掌击拍右脚面，



图 A90⑤⑥

左手变勾手于身体左侧后上方，勾尖向下，上体稍前倾，目视前方(图A90⑦)。

3.拍地回身跳：(1) 两脚同时落地，两腿屈膝下蹲。右手下落拍打地面，眼看前下方(图A90⑧)。

(2) 两脚蹬地起跳，身体腾空。同时右手向前、向上，经



图 A90⑦

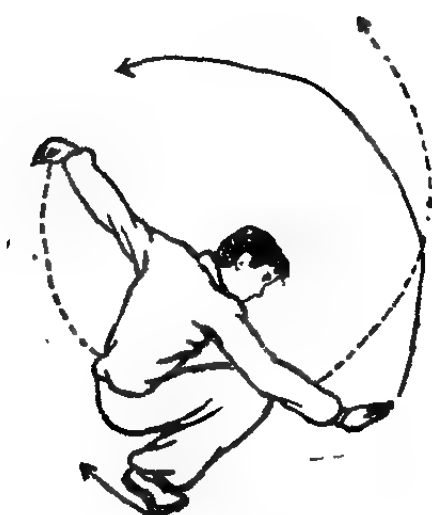


图 A90⑧

头上向后弧形摆动；左手向下、向前、向上弧形摆动，目视右手(图A 90⑨)。

4. 仆步穿掌：右脚先落地，随之左脚也落地，并向左平仆成左仆步。同时左手向右盖掌，而后沿左腿内侧向前穿至左脚面上；右手在左手盖掌的同时，沿左手背上向前上方穿出，手心向前，目视左手(图A 90⑩)。

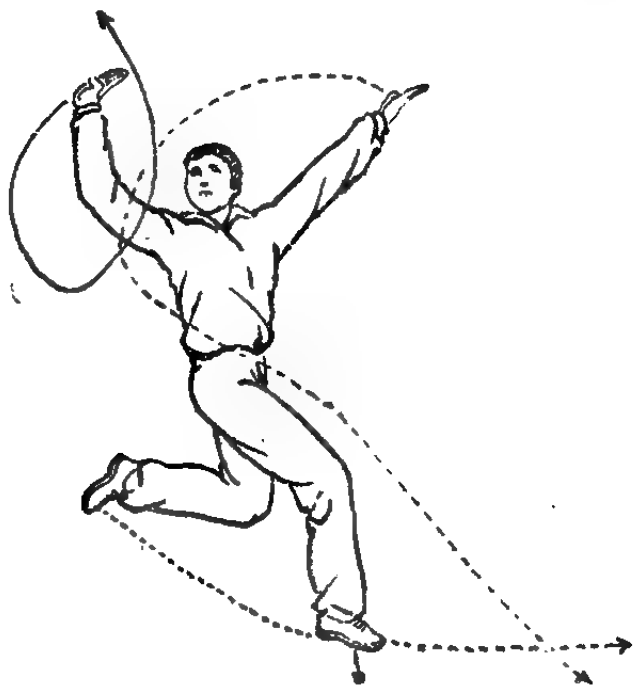


图 A 90⑨

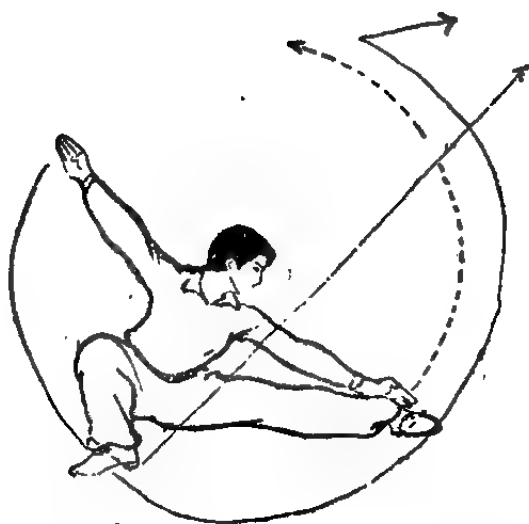


图 A 90⑩

5. 上步拍脚：重心前移至左腿，右脚向前上方踢摆，脚面绷平。同时左掌向前上方摆起；右手向下、向前摆至体前与左手击拍后再拍击右脚面；左手平展在体侧，目视右手(图A 90⑪)。

6. 弓步顶肘：(1) 右腿屈膝回收。两手向上、向内至体前，右臂屈肘于胸前，右手握拳，拳心向下；左手掌扶在右拳面上，掌指向上，眼看左后方(图A 90⑫)。

(2) 右脚落步于身体的右前方，右腿屈膝前弓成右弓步。



图 A90⑪



图 A90⑫

右臂以肘尖为力点向前顶出；左手仍扶在右拳上，眼看右前方（图A90⑬）。

要点：仆步、穿掌要同时，弓步和顶肘要同时。动作要干净，手脚配合协调。

**二、高虚步上冲拳——击步旋风脚——转身坐盘叉掌——提膝翻腰——扣膝击掌——弓步劈拳**

预备姿势：两脚并步站立，两拳抱于腰间，目视前方（图

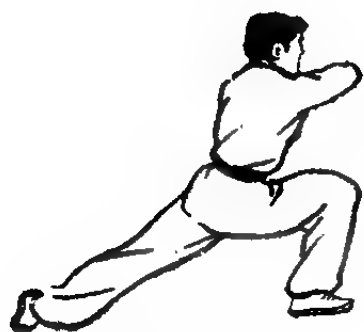


图 A90⑬

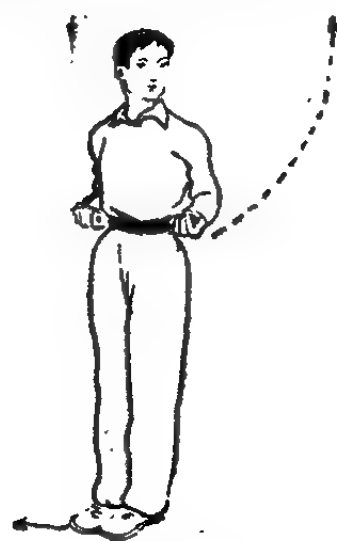


图 A91①

A 91①)。

动作说明:

1.高虚步上冲拳:右脚向右侧跨一步,随之左脚收于右脚前、脚尖点地成高虚步。左拳变掌由下向左、向上、向右盖掌,并屈肘收于右肩前;右臂微内旋,屈肘贴身向上冲拳,拳面向上,拳眼向后,头部左转,目视左前方(图A 91②③)。

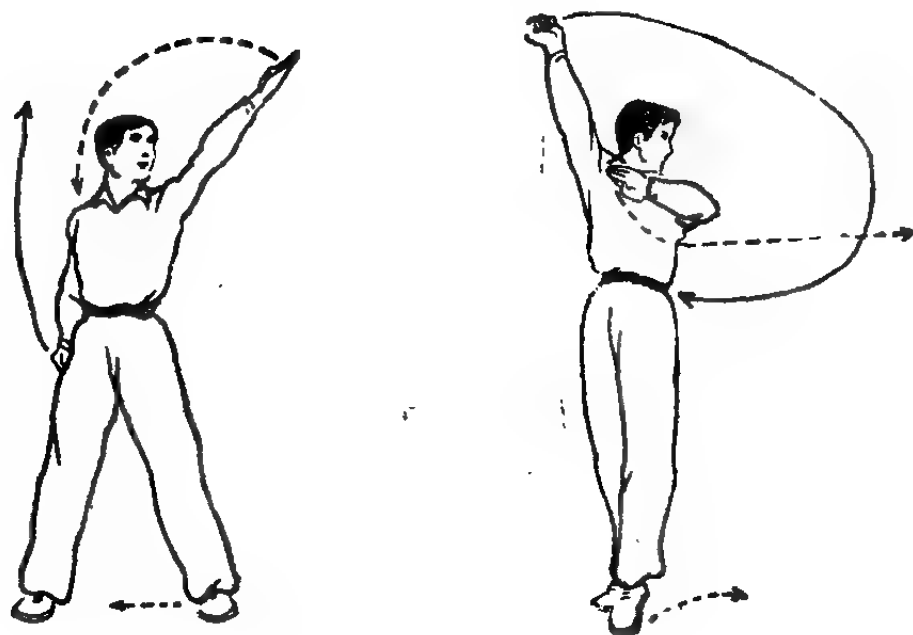


图 A 91②③

2.击步旋风脚:(1)左脚向左侧上步,随即蹬地起跳,身体腾空。同时右拳变掌,由上向左、向下盖掌并收回腰间变拳,左掌在右掌下盖的同时,经腰间向左前方推出,掌指向上,目视前方(图A 91④)。

(2)两脚依次落地,右脚随即上步,脚尖内扣,准备蹬地踏跳。左臂向下摆动,并屈肘收于右肩前;同时右臂向上、向前抡摆,上体向左旋转(图A 91⑤⑥)。

(3)重心右移,右腿屈膝蹬地起跳;左脚提起向左上方摆



图 A91④

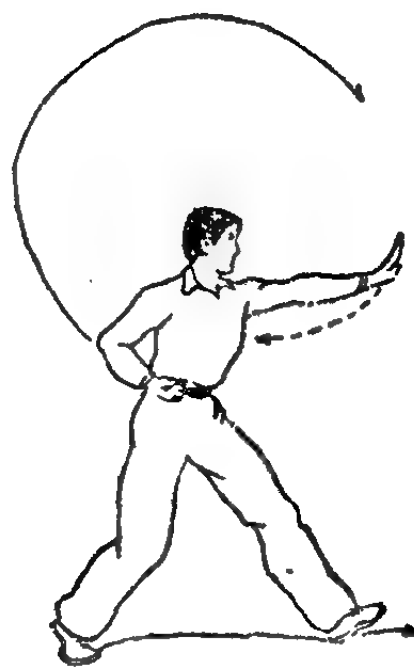


图 A91⑤

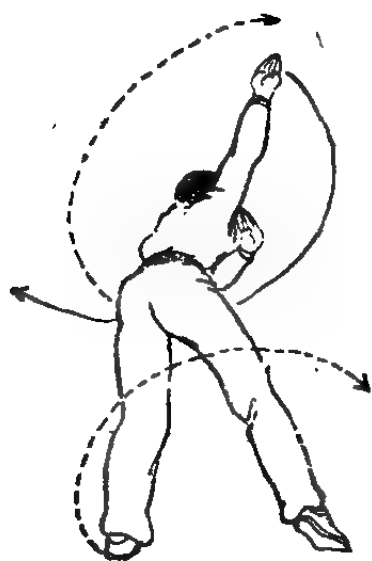


图 A91⑥



图 A91⑦

动，做里合腿，上体向左旋转。同时两臂向下、向上抡摆，左手在面前迎击右脚掌；右臂自然下垂，眼平视前方（图A91⑦⑧）。

3.坐盘插掌：左脚落地，身体左转90度；右脚随之叉落于



左脚后成坐盘。同时右臂向上、向前下方插掌；左臂向下、向后、向上摆至身体左后上方，掌心均向左，眼看右手（图A 91⑨）。

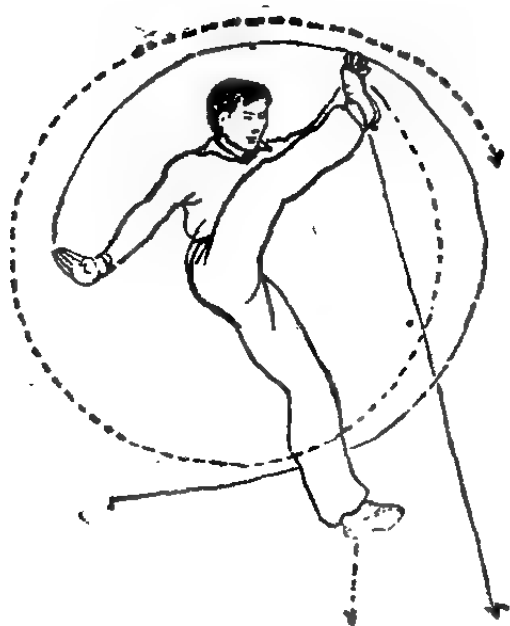


图 A 91⑧

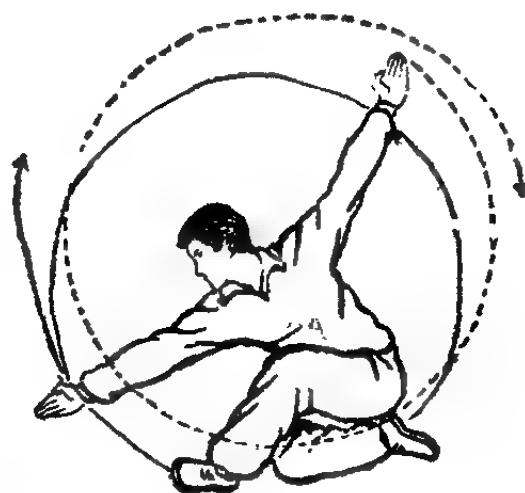


图 A 91⑨

4.提膝翻腰：（1）两腿蹬地，重心上移，上体右转，同时右臂向前、向上、向右、向下摆动；左臂向下、向前、向上、向右摆动（图A 91⑩）。

（2）上动不停，左腿屈膝上提，身体向左翻转一周。左臂向下、向后；右臂向上、向前，随身体翻转抡摆一周（图A 91⑪）。

5.扣膝击掌：上动不停。左脚落于右脚前，左腿屈膝半蹲，上体继续左转；右腿屈膝提起，右脚面扣在左膝后面。同时左臂摆至体前；右臂前摆，右手背与左手掌击拍，眼看前方（图A 91⑫）。

6.弓步劈掌：右脚向右后方落步，上体右后转成右弓步。



图 A91⑩

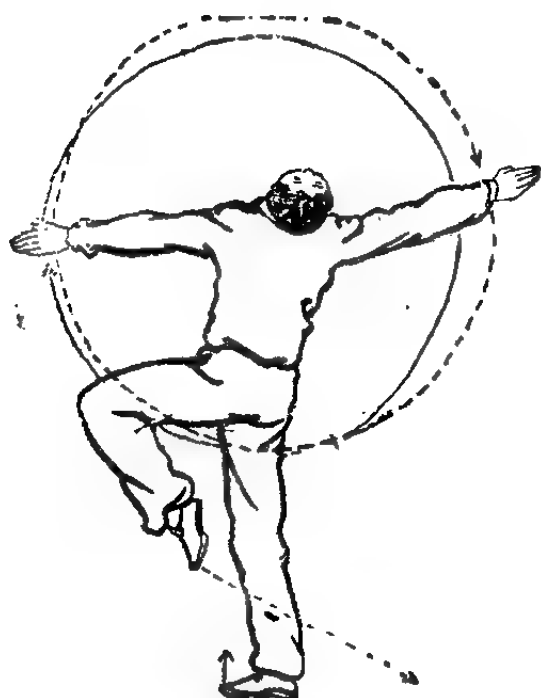


图 A91⑪



图 A91⑫

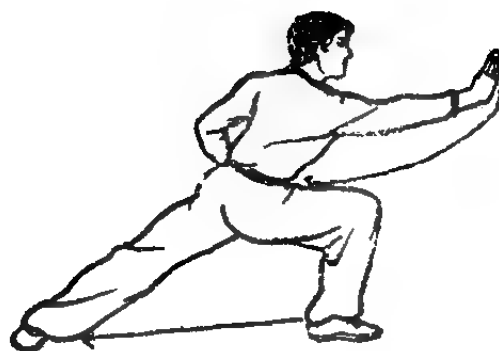


图 A91⑬

同时左掌变拳收至左腰间；右臂向上，经头上向右侧劈掌，掌指向上，眼看右掌（图A91⑬）。

要点：手脚动作要一致，坐盘插掌要注意扭腰，翻腰时注意两臂要走立圆。

**三、左弓步冲拳——弹踢冲拳——左弓步两冲拳——并步  
砸拳——左片马腿——行步摆莲腿——弓步架栽拳**

预备姿势：两脚并步站立，两手握拳抱于腰间，眼看左前方（图A92①）。

动作说明：

1.左弓步冲拳：身体左转，左脚向左迈出一步成左弓步。同时左手向左平接并收回腰间握拳，拳心向上；右拳向前猛力冲出，拳心向下，目视前方（图A92②）。

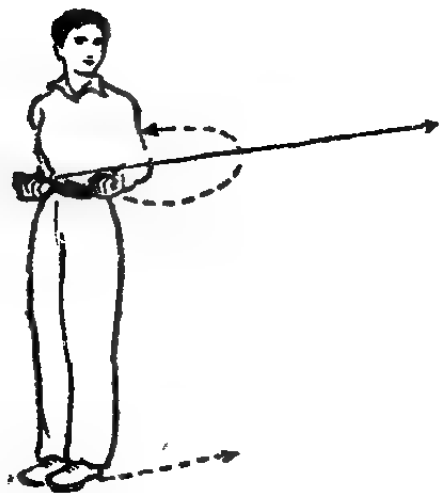


图 A92①

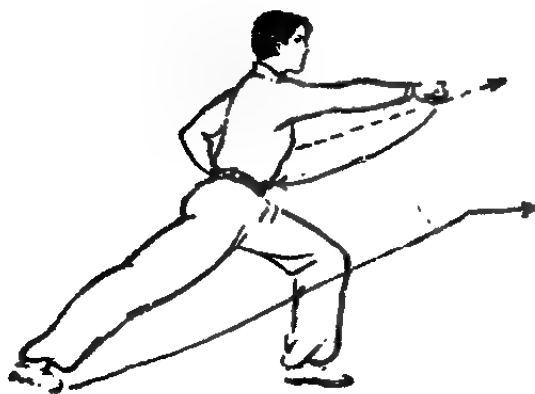


图 A92②

2.弹踢冲拳：重心前移，右腿屈膝提起向前弹出；同时左拳由腰间向前冲出，拳心向下，右拳收回腰间，眼看前方（图A92③）。

3.左弓步两冲拳：（1）右脚落于左脚后仍成左弓步，同时右拳向前冲出，拳心向下；左拳顺势收回腰间，眼看前方（图A92④）。

（2）上动不停，左、右拳再交换一次，成左弓步左冲拳（图A92⑤）。

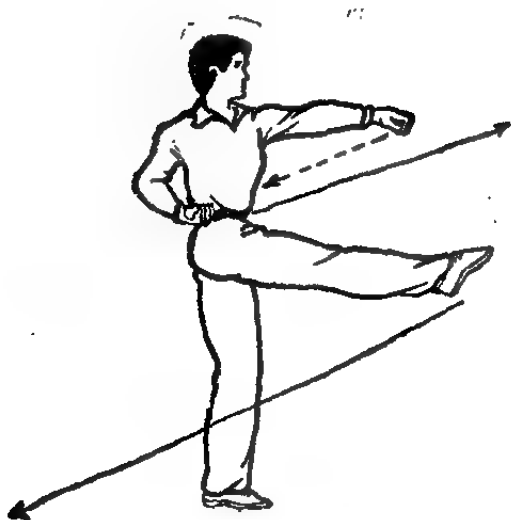


图 A92③

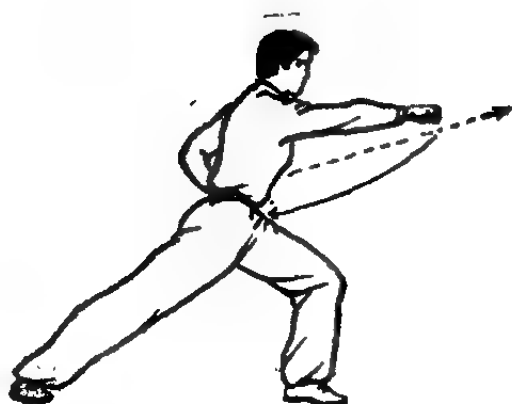


图 A92④

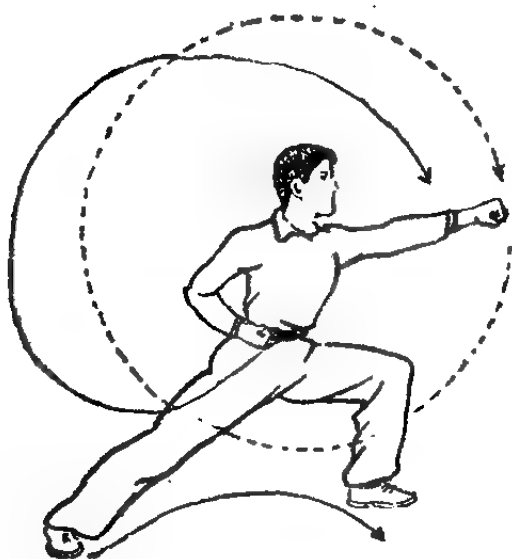


图 A92⑤

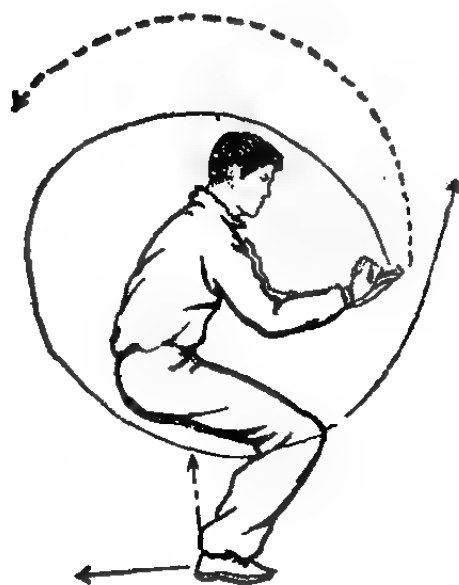


图 A92⑥

4.并步砸拳：左拳变掌，向下、向后、向上抡摆一周至体前，掌心向上；右臂由腰间向后、向上、向下做砸拳。右拳背落于左掌心，砸拳的同时，右脚向前上一步，落于左脚旁，眼看前下方（图A92⑥）。

5.左片马腿：右脚向右后方撤步；左腿屈膝上抬里合，脚面内扣；同时右臂向前、向上、向后、向下抡摆至体前下方，击拍左脚掌后上挑，左腿屈膝提于胸前。左臂向上、向后摆

至身体左侧，略高于肩，眼看右手（图A 92⑦）。

6.行步摆莲腿：（1）左脚向右脚前落步，两臂自然下落（图A 92⑧）。

（2）右脚向左脚前上一大步，并连续做一纵跳步。左腿屈

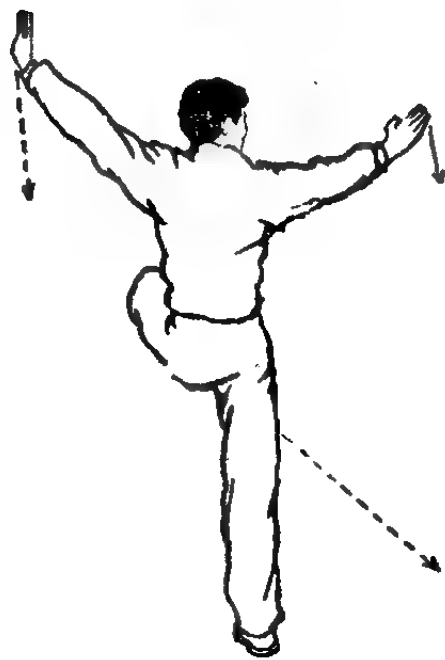


图 A 92⑦

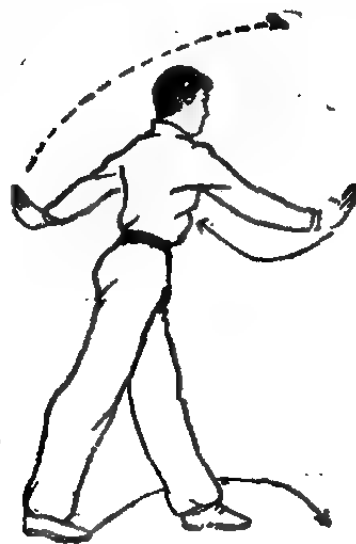


图 A 92⑧

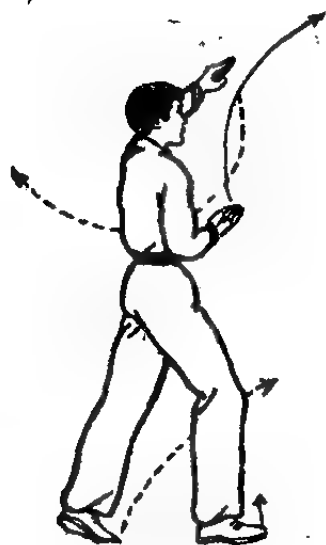


图 A 92⑨⑩

膝高抬，身体腾空，同时左臂向前、向下、向后在身体左侧摆动一周；右臂经腰间向前上方撑出，目视左后方（图A92⑨⑩）。

（3）右脚落地，左脚随之在体前落步，右脚再进一步，脚尖外展，身体右转。同时右臂顺势下落，左臂前摆（图A92⑪⑫）。

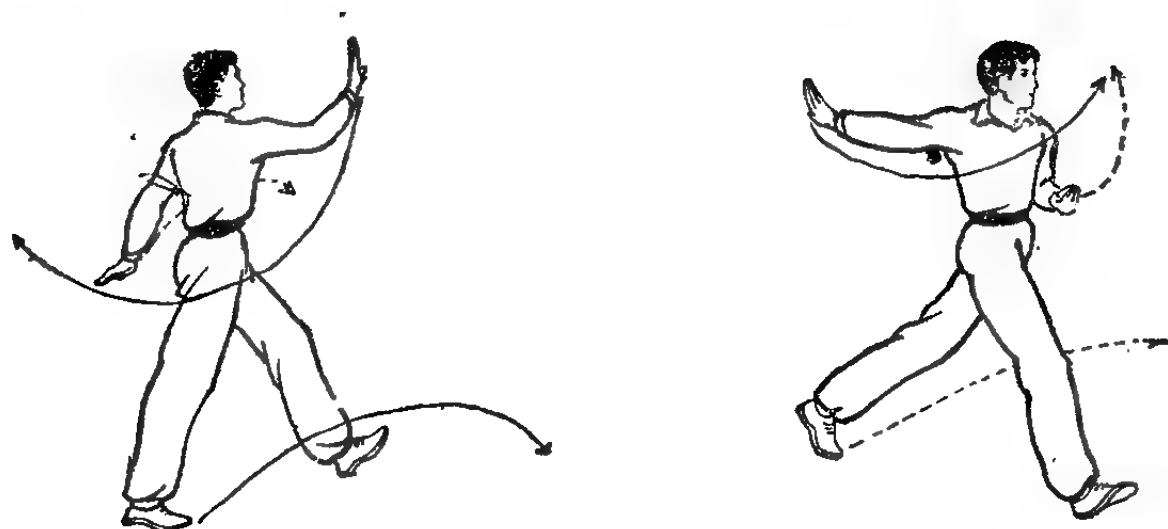


图 A92⑪⑫

（4）右脚蹬地跳起；左腿向前上方摆起，同时两手于头上击响，上体向右旋转，身体腾空（图A92⑬）。

（5）右腿高抬外摆，两手先左后右击拍右脚面，左腿屈膝收控于体前，两眼随视两手（图A92⑭）。

（6）在空中击响时，左腿也可伸直分开摆动，控于体侧（图A92⑮）。

7.弓步架栽拳：左脚落地，上体右转，右脚向右前方落地，屈膝前弓，左腿蹬直成右弓步。同时右掌变拳，向下、向后、向上摆至头部侧上方；左臂内旋，左掌变拳由左向上、向右做下栽拳，拳面附着在右膝上。头向左转，目视左前方（图A92⑯⑰）。



图 A 92 ⑬



图 A 92 ⑭

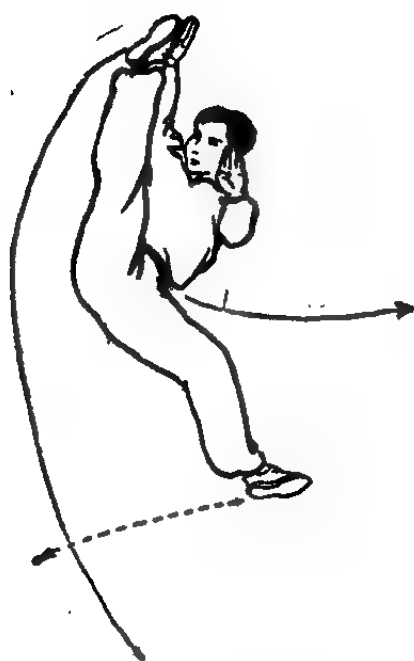


图 A 92 ⑮

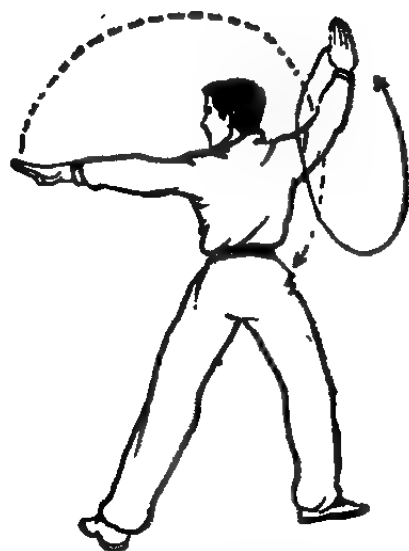


图 A 92 ⑯

要点：行步摆莲腿时，上步要走弧形，右脚踏跳时注意脚尖外展和膝盖微屈。起跳时，注意左腿里合。右腿外摆幅度大，上体可稍前倾。击拍要响。注意起跳时转体、拧腰。



图 A92⑰

四、大跃步前穿——左弓步右冲拳——扶地后扫——震脚  
砸拳——侧身平衡——侧踹——仆步亮掌——并步抱拳

预备姿势：右腿直立支撑；左腿屈膝提起，脚面绷平。右掌位于腰间，掌心向上；左掌前推，掌指向上，目视前方（图A93①）。

动作说明：



图 A93①

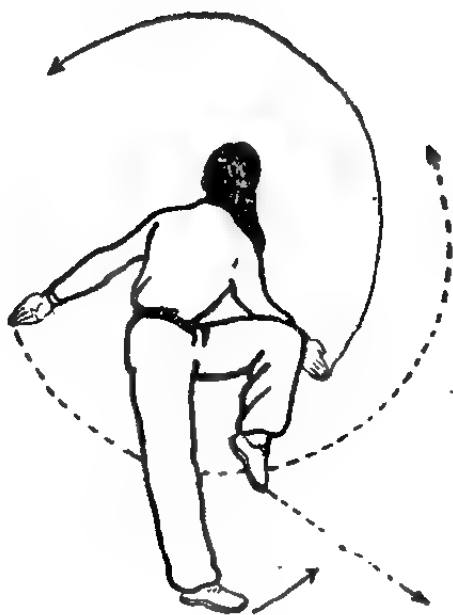


图 A93②



1.大跃步前穿：(1) 上体前倾，右掌向后、向上、向前下砍掌于左膝外侧，掌心向外；同时左掌向下摆至体后，目视左后方（图A93②）。

(2) 左脚向前落步，随即蹬地起跳，身体腾空。同时右臂向前、向上、向后摆动，掌心向上；左掌向前，向上摆动，掌心向上，目视右手（图A93③）。

(3) 右脚落地屈膝下蹲；左脚向左侧平仆成左仆步。同时，右掌变拳收回腰间，拳心向上；左臂屈肘停于右肩前，掌指向上，目视左前方（图A93④）。



图 A93③

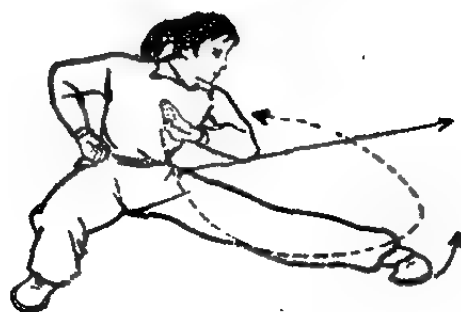


图 A93④

(4) 左脚尖外撇，左腿屈膝前弓成左弓步。同时左手经左脚面向前平搂，收至左腰间变拳，拳心向上；右拳由腰间向前猛冲，拳心向下，高与肩平，眼看右拳（图A93⑤）。

2.扶地后扫：左脚尖内扣，左腿屈膝全蹲，成右仆步姿势。同时上体右转并前俯，两臂随身体转动在右膝内侧扶地，随着两手撑地，上体向右后拧转的惯性力量，以左脚前掌为轴，右脚贴地面向后扫转一周（图A93⑥⑦）。

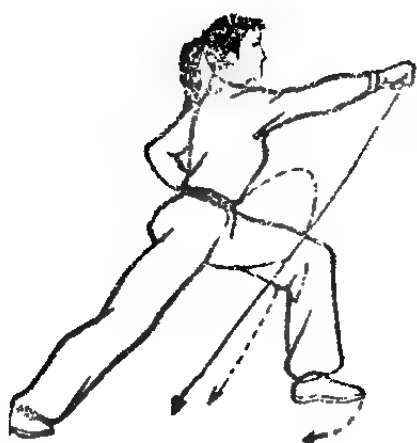


图 A93⑤



图 A93⑥



图 A93⑦

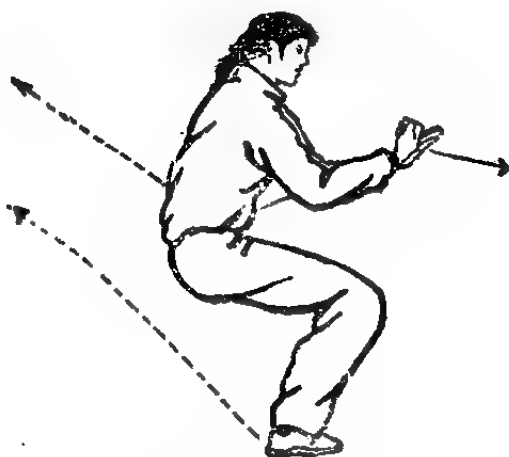


图 A93⑧

3.震脚砸拳：左臂向后、向上抡摆至体前；右臂也随之向后、向上、向前抡摆，右掌变拳由上向下砸于左手掌心。同时右脚向前上步震落于左脚旁，两腿屈膝半蹲，眼看前下方（图A93⑧）。

4.侧身平衡：上动略停，右腿伸直支撑，左腿向后伸直，脚面绷平。同时右手向前下方叉掌；左掌向后伸直，略高于肩，眼看右手（图A93⑨）。

5.侧踹：（1）上体右转，左脚向右脚前落步；右脚再向左

脚前上一步。同时两手收抱于胸前，右手在外，左手在内，掌心均向内，眼看左前方（图A93⑩）。

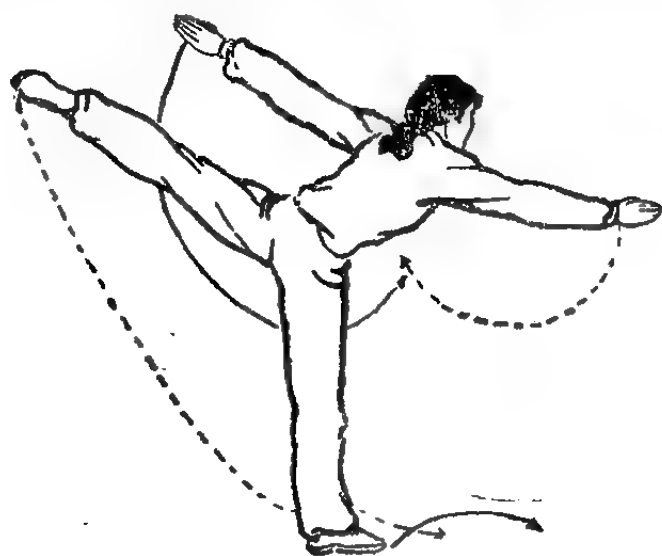


图 A93⑨

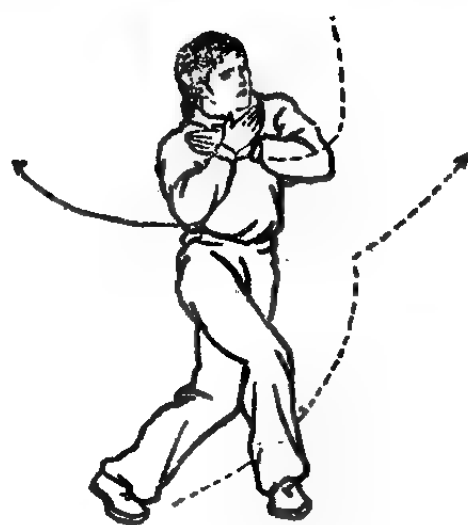


图 A93⑩

（2）上动不停，左腿由屈到伸向左侧猛力踢出，脚尖勾起。同时两掌分别向两侧撑开，掌心均向外，眼看左脚，上体略向右倾倒（图A93⑪）。

6. 仆步亮掌：（1）左脚下落，右脚随之向左脚前上一步，身体左转180度。同时左掌收至腰间，掌心向上；右掌随身体

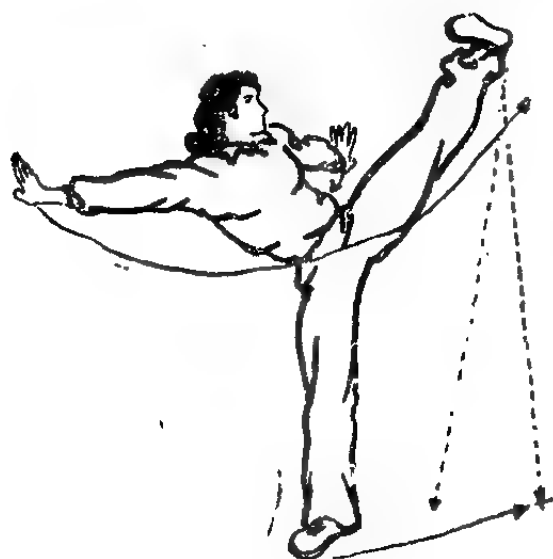


图 A93⑪



图 A93⑫

转动摆至右前方，掌心向上，眼看右手（图A93⑫）。

（2）上动不停，右腿屈膝全蹲成仆步。同时左掌从右手上穿出，并向上、向后摆至体后变勾手；右臂顺势向左、向下、向上摆至头上亮掌，掌心斜向上，眼看左前方（图A93⑬）。

7. 并步抱拳：重心上移，左脚收回右脚旁成并步，两手分别收回腰间变拳，拳心向上，眼看前方（图A93⑭）。

要点：大跃步时注意向上跳；后扫时注意扭腰推地；平衡时注意脚趾抓住地；侧踹时展髋、挺胸；仆步与亮掌同时。整个动作注意变化清晰，手、脚配合要协调。



图 A93⑬



图 A93⑭

## 第五章 套路练习

### 一、儿童长拳

儿童长拳是针对少年儿童的生理、心理特点，本着动作简炼，容易记忆，便于教学的原则编排的。套路内容生动，没有重复动作。着重基本身型身法、手型手法、步型步法和代表性腿法、平衡动作等方面的训练。它的动作幅度大，变转清晰，虚实分明，对身体的灵活性、柔韧性和基本造型提出了较高要求。适合业余体校少年儿童的长拳训练需要。

#### 动 作 名 称

##### 预备势

##### 第 一 段

- 一、并步抱拳
- 二、分掌前踢腿
- 三、震脚砸拳
- 四、提膝分掌
- 五、跃步前穿
- 六、弓步冲拳
- 七、丁步下冲拳
- 八、弓步劈拳
- 九、插步双摆掌

- 十、翻腰轮臂
- 十一、斜飞脚
- 十二、提膝冲拳

## 第 二 段

- 一、提膝穿掌
- 二、仆步插掌
- 三、虚步撩掌
- 四、歇步栽拳
- 五、侧蹬腿
- 六、转身马步胯肘
- 七、弓步冲拳
- 八、弹踢推掌
- 九、马步冲拳

## 第 三 段

- 一、回身弓步撩击掌
- 二、仆步斜下冲拳
- 三、震脚插掌
- 四、提膝架压掌
- 五、侧踢腿
- 六、虚步胯肘
- 七、弓步盘肘
- 八、震脚弓步双推掌
- 九、高虚步上冲拳

## 第 四 段

- 一、弓步横砍掌
- 二、歇步十字抱掌
- 三、分掌侧踹

- 四、弓步架插掌
- 五、轮臂弹踢腿
- 六、回身弓步砸拳
- 七、插步顶肘
- 八、翻腰扣脚劈掌
- 九、弓步靠身掌
- 十、回身弓步压掌
- 十一、云手虚步架栽拳
- 十二、分掌退步并步抱拳收势

## 动作说明

### 预备势

两腿伸直，两脚靠拢；两臂垂直于身体两侧，两手五指并拢，贴靠两腿外侧（图 B 1）。

要点：头要端正，下颏内收，眼向前平视；挺胸、直腰、松肩，两臂自然下垂；精神贯注，呼吸均匀，神情安然。

## 第一段

### 一、并步抱拳

两掌握拳，两臂外旋，两掌从身体两侧向上屈肘抱于腰，拳心朝上。眼向左侧平视（图 B 2）。

要点：握拳时要四指卷拢，拇指按于食指和中指第二指节上，拳面要平。要松肩、挺胸、塌腰，精神要集中。摆头与握拳同时完成。

### 二、分掌前踢腿

1. 左脚向前上一步，左腿支撑，上体重心前移，同时双拳



图 B 1



图 B 2

变掌从体侧两旁向前交叉斜插，掌心向上，左手在上、右手在下，两臂内旋向上向体侧两旁直臂划弧，两臂内旋向左右两侧分掌，掌指朝上，高于肩，拇指一侧朝前。目视前方（图B 3）。

2. 右脚脚尖上翘勾紧，从下向前、向上直腿前踢。目视脚尖（图B 4）。

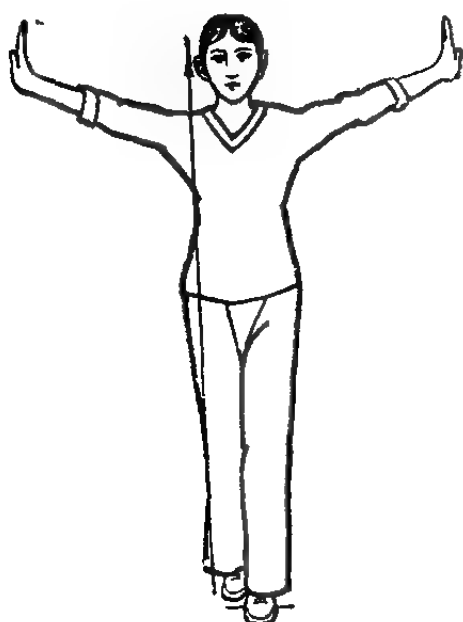


图 B 3

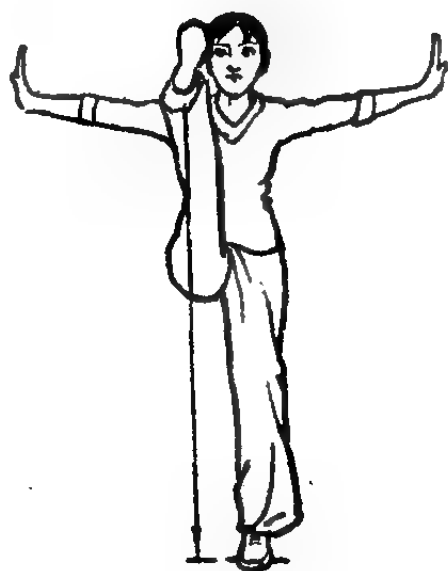


图 B 4



**要点：**(1) 上步与插掌要同时进行。(2) 分掌时臂要伸直，踢腿时必须先完成好分掌。(3) 踢腿时，右腿要收胯，向前额部位踢，不要超过头部。(4) 踢腿时要以小腿带动大腿，上踢要快速有力。

### 三、震步砸拳

1. 右脚落于左脚内侧成并步；目视前方（图 B 5）。

2. 左腿向右腿前上步；同时右掌从右侧屈肘，使拇指朝下向身前斜插掌，在身前与左掌交叉经左侧向右侧直臂划弧，左掌臂内旋屈肘使拇指朝下，从左侧向下、向上经身前直臂划弧上举头上方，右掌在里，左掌在外，掌心朝下。目视左掌（图 B 6）。

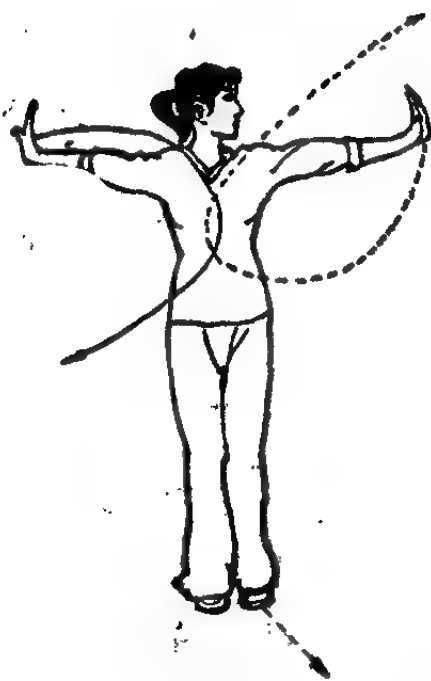


图 B 5



图 B 6

3. 上动不停，右腿屈膝上提，脚面绷直，脚尖朝下；同时右掌继续向右后方、向上直臂划弧上举，臂外旋，五指并拢握拳，拳心朝前；左掌向左侧下方直臂划弧，臂外旋掌心朝上；

掌指朝前，眼向前平视（图 B 7）。

4.上动不停，左腿略屈，右脚在左脚内侧以气脚掌跺地震脚并步，两腿半蹲；同时，右拳屈肘旋臂向身前与左掌心相击砸拳，拳心朝上。目视右拳（图 B 8）。



图 B 7

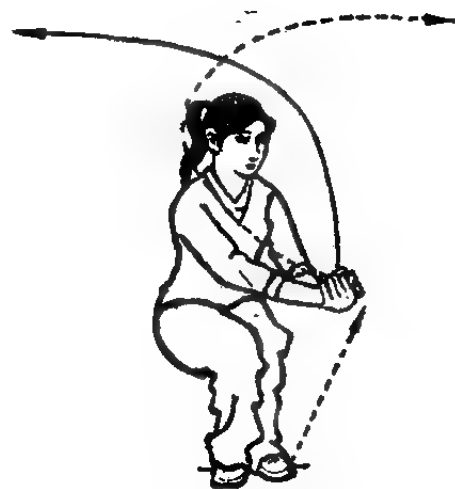


图 B 8

要点：（1）两掌互插掌与迈步要同时完成。（2）当左掌划弧至上举时要拧腰上身微右转，使左肩顺向前方，当右掌划至上举时，右肩向后牵引，右臂要尽力上伸，左臂要尽力下伸，右腿屈膝尽量上提，左腿膝部挺直站立。上身要挺胸、拔背、塌腰，头上顶，气上提，使全身劲力得凝一团。（3）震脚砸拳时，下蹲、震脚、砸拳三动同时完成。与此同时运用爆发性的技巧，向外吸气的方法，来使上面动作配合一致，动作要求完善，防止臀部上撅。两肩下沉，在砸拳时右拳要狠砸。

#### 四、提膝分掌

左脚在体左侧提起，脚面绷直，脚尖朝下，右腿伸直站立；同时两臂外旋向上、向左右两侧直臂分掌，拇指朝上，掌

小指侧朝前后。眼向左平视（图B9）。

要点：（1）提膝与分掌摆头，必须同时完成。（2）两臂要伸直，松肩、沉腕、挺胸、直背、塌腰，左胯要收紧。

### 五、跃步前穿

1. 体左转左脚向前落步，重心前移，右脚跟离地，同时右掌从右直臂向下、向前，屈肘抄起掌心朝前下，掌指朝左；左掌向左斜后直摆，掌心朝后。目视右掌（图B10）。



图 B 9



图 B 10

2. 左脚蹬地跃起，右脚向前跃步落地，左脚在体后屈膝提起；同时右掌从身前向上体右转，向右直臂弧形摆掌，掌指朝上，掌心朝右。左掌臂内旋，经下向前、向上直臂弧形摆至头左侧时成亮掌，掌指朝右，掌心朝上，目视右掌（图B11）。

3. 上动不停，左脚向左前落步，右腿屈膝全蹲，左腿平铺地面伸直；上身随即向左转成左仆步；同时右掌变拳，屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上，左掌从上向右肩前屈肘下落，掌心朝右，掌指朝上。目视左侧（图B12）。

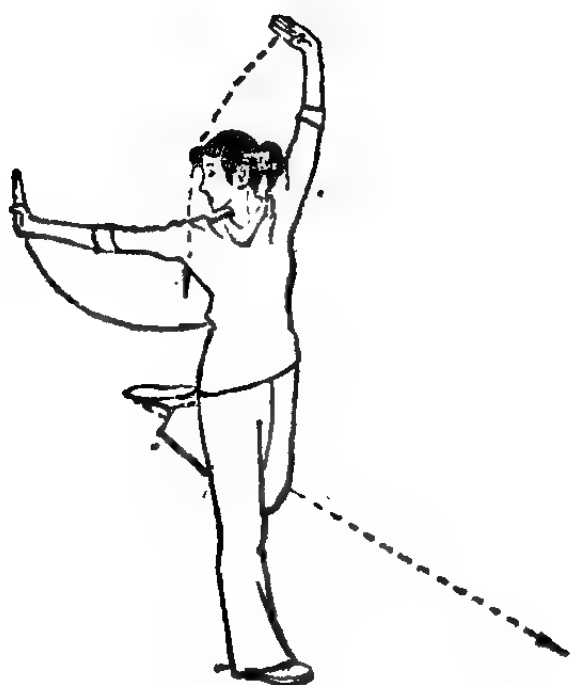


图 B11

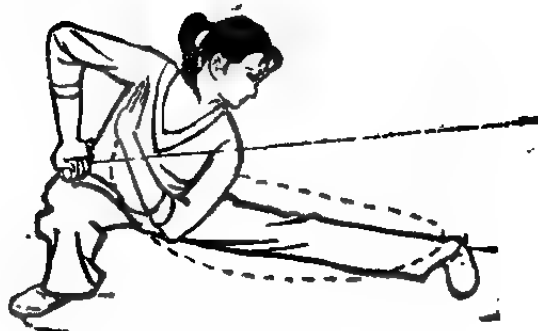


图 B12

要点：(1) 跃步不必腾空太高，仅要求两脚离开地面就行，落地时要轻，跃的距离要有一个弓步大小。(2) 两臂划弧时应于步法配合协调一致，在右脚落步时两掌应摆至后方，在左脚落步时左掌应按至右肩。

### 六、弓步冲拳

右腿挺膝蹬直，左腿屈膝半蹲，成左弓步；同时左掌从右肩向前向左后横搂至左脚外侧时变拳，左臂外旋屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上，右拳从右腰侧向前平拳冲出，拳心朝下。眼向前平视（图B13）。

要点：(1) 弓步要挺胸、塌腰、松肩、胯下沉，右腿挺膝蹬直，脚尖里扣，左脚半蹲时大腿面要平，膝要垂直于脚尖。(2) 冲拳时必须快速有力，拳要握紧，肘和腕关节都要伸直，拳面稍过肩。

### 七、丁步下冲拳

身体右转，右腿屈膝半蹲，左脚收于右脚内侧，以脚尖点地成丁步，同时左拳从左腰侧向左平直冲拳，拳心朝下，右拳臂外旋屈肘收抱于右腰侧。目视左拳（图 B14）。



图 B13



图 B14

要点：（1）冲拳要快速而有力，握拳要紧，两肩要松沉，拳背高于肩，要挺胸、拔背、塌腰。（2）冲拳与收腿同时完成。（3）半蹲时两膝要靠拢，防止撅臀。

### 八、弓步劈拳

1. 左脚向左斜前方上步，重心前移；同时左拳臂内旋向下、向右、向前上撩手，掌心朝前，虎口朝上（图 B15）。

2. 上动不停，右脚向左脚前方上步，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直，脚尖里扣，成右弓步；同时右拳从右腰侧向右后方臂外旋，向上、向前下方直臂弧形劈拳，拳眼朝上，拳心朝左，左拳臂外旋，以掌心抓握右小臂。目视右拳（图 B16）。

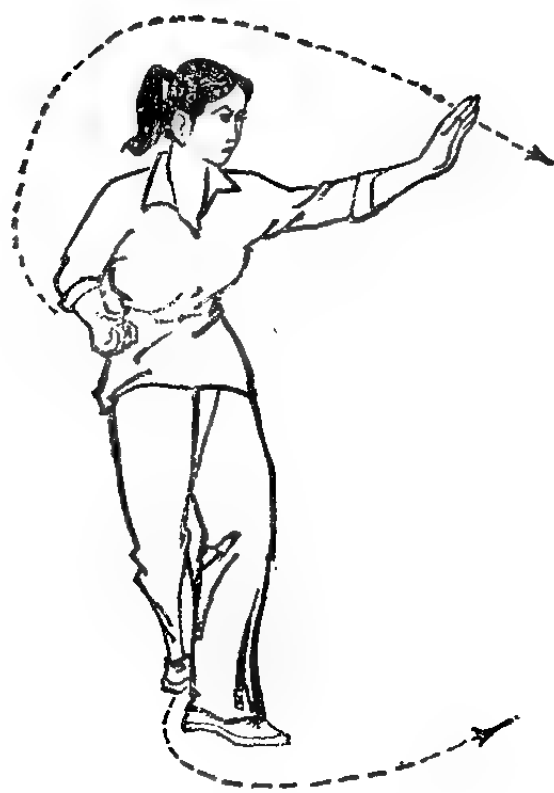


图 B15

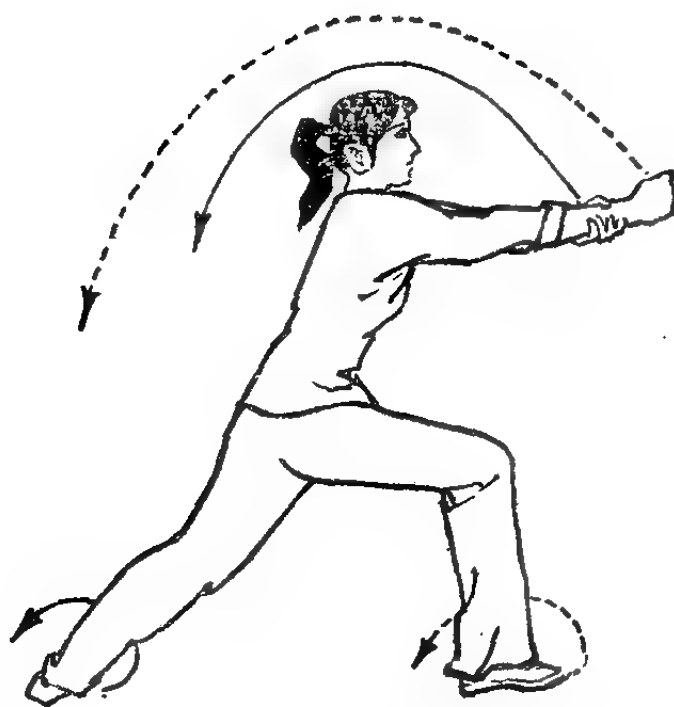


图 B16

要点：(1) 左拳做掳手动作时，腰先向右转，再向左转。左脚上步时，脚尖外展，眼看左掌。(2) 右劈拳与弓步同时完成。(3) 劈拳不要高过肩，要松肩、拔背、直腰，弓步与前相同。

### 九、插步双摆掌

1. 以两脚为轴体左后转，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，成左弓步；同时左掌臂内旋、向上经头上方向左直臂划弧，臂与肩平，掌指朝上，小指侧朝前。右拳变掌随左掌向上经头上方向左屈肘下按，附于左肘内侧，掌指朝上，小拇指侧朝前。眼看左掌（图 B 17）。

2. 左脚向右脚后插步，左腿挺膝伸直，以脚掌点地，右腿屈膝半蹲成右倒插步；同时左臂内旋，右臂外旋，两掌从前、向下、向右弧形摆掌，两掌掌指均朝上，左掌屈肘附于右肘内侧，右臂与肩平。眼随两掌，视右掌（图 B 18）。

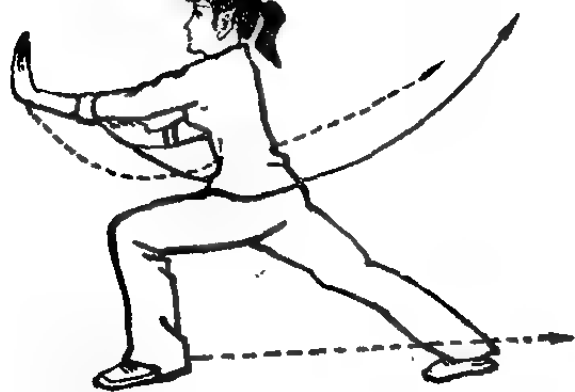


图 B 17

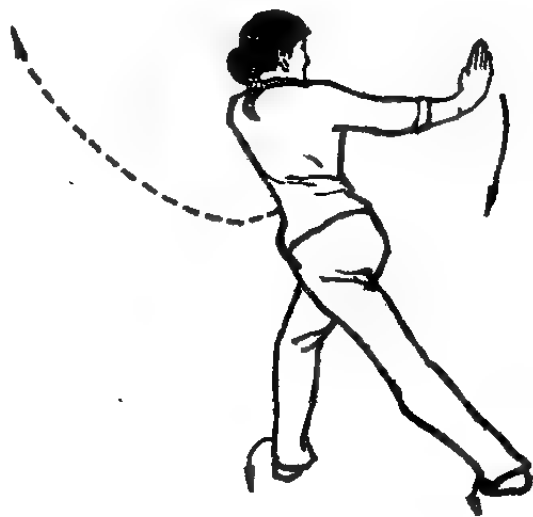


图 B 18

要点：(1) 两掌摆掌时，肩关节要放松，摆掌要快速，眼神与身体必须与两掌协调一致。(2) 两脚虚实必须分明，上身要挺胸、拔背、塌腰，两肩要松沉。要拧胯。

## 十、翻腰轮臂

1. 上身向前下俯，左掌从右肩处反臂伸直向下、向左、向上绕环轮摆，掌心朝上。眼随左掌转动（图 B 19）。

2. 两脚掌碾地，使上身从右向上、向后拧腰，迅速翻转，左掌和右掌随上身翻转成车轮形轮摆翻转。目视前方（图 B 20）。



图 B 19

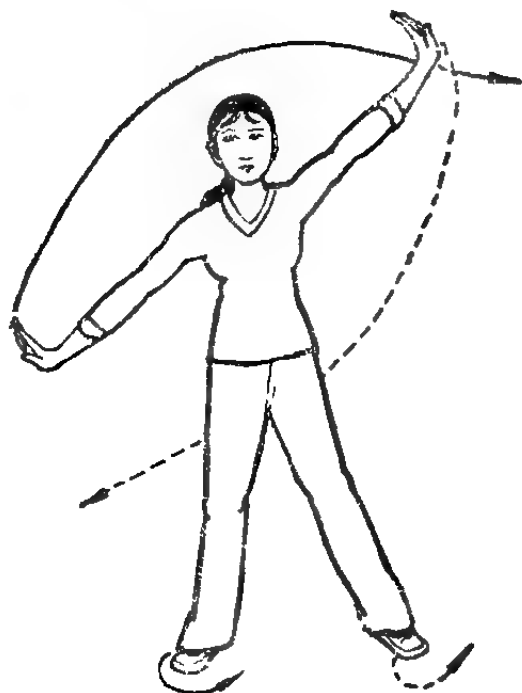


图 B 20

要点：（1）上述动作必须连贯起来做，不要迟缓中断。（2）插步拧腰，翻身的时候，上身必须前俯，构成翻转的横轴，不要直身，否则只是转身而不为翻身。（3）快速完成拧腰、翻身动作，关键在于两脚前掌碾地腰背翻转，两臂轮摆的动作，必须迅速地同时完成，不要有先后。

## 十一、斜飞脚

1. 上动不停，体左转，左脚向前上半步，同时左掌向左、向下、向后绕环轮摆，掌心朝下。右掌随之从右后方向上、向前臂外旋绕环轮摆，掌心朝上，掌指朝前。目视右掌前方（图



B21)。

2.右腿向前上摆动踢起，脚面绷紧，脚尖向前。同时，左掌臂外旋直臂从左后向上、向前摆掌，用掌心拍击右脚面，右掌随之屈肘、握拳，收抱于右腰侧，拳心朝上。目视右脚（图 B22）。



图 B21

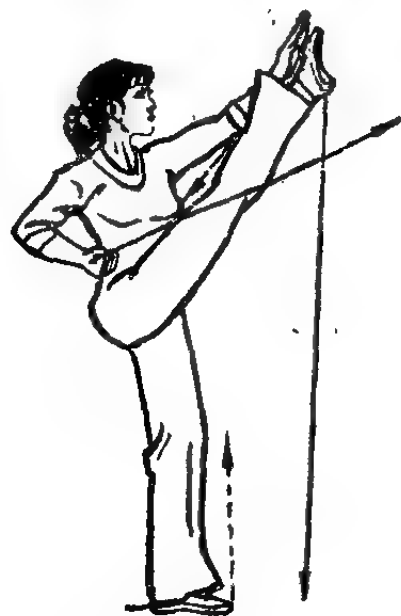


图 B22

要点：轮摆拍击右脚时，要脆快响亮，左腿支撑要挺膝伸直、拧腰，左臂向前伸张。

## 十二、提膝冲拳

右脚向前落地，重心前移，右腿挺膝伸直站立，左腿屈膝于身前提起，左脚背绷直，脚尖朝下；同时左掌臂外旋，握拳屈肘回收抱于左腰侧，拳心朝上。右拳臂内旋，从右腰侧，向前平直冲拳，拳面向前，拳心朝下。目视右拳（图 B23）。

要点：（1）落步提膝、抱拳、冲拳的动作必须同时完成。（2）成提膝姿势后，右腿要提膝直立，右脚前掌用力抓地，左腿要屈膝高提，左脚脚底要贴紧右腿前侧，要护裆。（3）冲拳时

要拧腰顺肩，握拳要紧，左肩后牵，上身要挺胸、塌腰、微向前倾。

## 第二段

### 一、提膝穿掌

左脚向右脚后落步，重心移至左腿挺膝伸直站立；右脚在身前屈膝提起，右脚面绷直，脚尖朝下；同时左拳变掌，从左腰侧向前直臂穿出，体稍右转，掌指朝前，掌心朝上；右拳变掌，臂外旋，屈肘收回至左腋下，掌心朝上，掌指朝前。目视左掌前方（图B24）。



图 B23



图 B24

要点：（1）提膝与穿掌必须同时完成。（2）左臂尽力前伸，要松肩、挺胸、直背、塌腰。

### 二、仆步插掌

上动不停，体右转，右腿向右后落步左腿屈膝全蹲，右腿伸直平铺地面，右脚尖里扣，成右仆步；同时右掌屈肘向下，向右脚处直臂插掌，掌指朝左，掌心朝前，上体向右脚处探倾，左掌

臂内旋，掌指朝左，掌心朝前。目视右掌前方（图B25）。

要点：（1）仆腿时必须全蹲，要切胯，向前插掌时，身体要前探，防止撅臀，拱背，掀脚拔跟。（2）插掌时要松肩，直臂，不要僵肩。

### 三、虚步撩掌

上动不停，上身前起，左脚向右脚前方上步，重心移至右腿，左脚面绷直，以脚尖虚点地面，右腿屈膝半蹲，脚尖里扣，成左虚步；同时右掌向上经头上方直臂，弧形摆至体后，五指撮拢成勾手，勾尖朝下；左掌向下，经左腿外侧直臂向前上撩掌，掌指朝上，小拇指一侧朝前，目视左掌（图B26）。

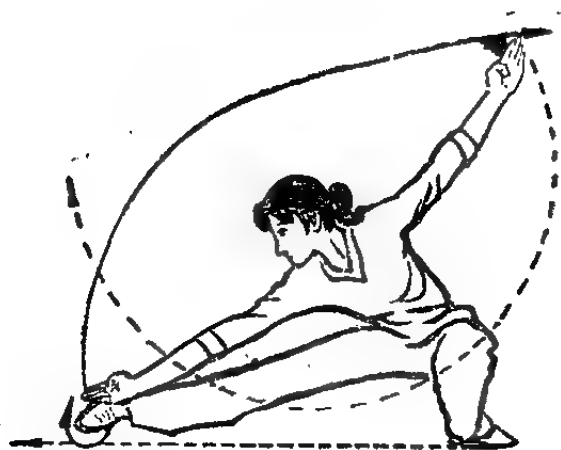


图 B25



图 B26

要点：（1）虚步要尽量做到半蹲，身体重量全部落于右腿，两腿虚实必须分明。（2）上身略前倾，但必须挺腰、挺胸、直臂、塌腰。（3）左臂伸直，勾手高于肩，左肩向后牵引，左掌屈腕，掌指外展，高于眉齐，左肩向前牵引。

### 四、歇步反栽拳

体左转，左脚尖外展，左大腿压于右大腿之上，左腿全脚

掌触地，右脚掌里扣，右脚跟翘起，臀部靠近右脚跟，坐于小腿上，两腿全蹲成歇步，同时右勾手握拳臂内旋，屈肘于右肩处向下反栽拳，拳面朝下，拳心朝左。左掌屈肘收于右肩前，掌指朝上，小拇指侧朝前。目视右拳（图 B 27）。

要点：（1）歇步与反栽拳要同时完成。（2）歇步时两腿必须叠拢。（3）右拳向下牵引，左肩须防耸起，腰向左拧，挺胸，塌腰。

### 五、侧蹬腿

左腿挺膝伸直站立，右腿屈膝提起，脚尖朝上勾紧，向右侧上方蹬出。目视右腿（图 B 28）。

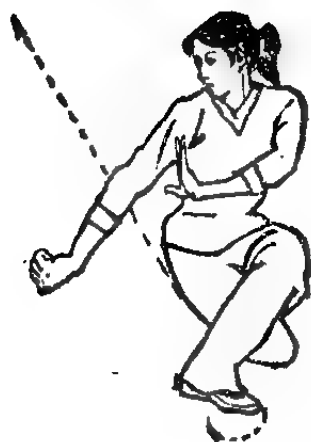


图 B 27



图 B 28

要点：（1）起立蹬腿必须同时完成。（2）蹬腿时必须脚跟用力，脚尖勾紧。向斜上方蹬出，高于肩，要直腰挺胸、收胯。

### 六、转身马步胯肘

右脚于左脚前落步，脚尖碾地，使脚尖外展，上身随之右转，左脚向左上一步，两腿屈膝半蹲成马步；同时，右拳变掌

向右后平接手,臂内旋屈肘握拳收抱于右腰侧。左掌变拳,屈肘臂内旋,向前格挡,拳面朝上,拳心朝里。目视左拳(图B29)。

要点:(1)上述动作,马步与胯肘要同时完成,右肩稍向后牵引,左拳高与胸齐。(2)上身须挺胸、直背、塌腰,马步要扣裆、展膝。

### 七、弓步冲拳

左脚向左上半步,上体左转,左腿屈膝半蹲,右脚挺膝伸直,脚尖里扣,成左弓步;同时,左拳臂内旋变掌,向左向后接手,屈肘握拳,收抱于左腰侧。右拳从右腰侧内旋向前平直冲拳。拳心朝下,拳面朝前。眼看右拳(图B30)。



图 B29

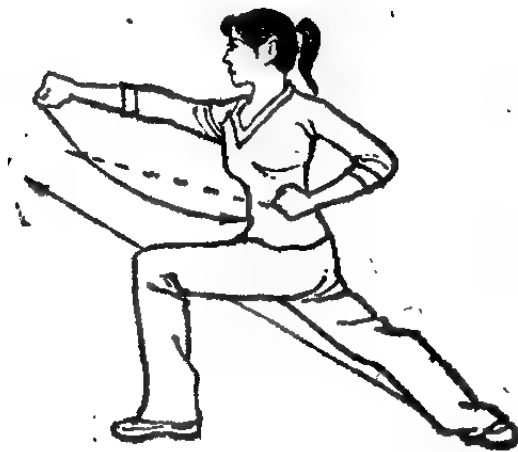


图 B30

要点:(1)转身、接手、弓步、冲拳必须要同时完成。(2)冲拳不要高过肩,右肩稍向前牵引,左肩稍向后牵引。(3)左腿大腿要蹲平,右腿要挺膝、胯要里扣。(4)挺胸、直背、塌腰。

### 八、弹踢推掌

重心移至左腿,左腿挺膝伸直支撑,右腿屈膝在身前提起,脚面绷紧、以小腿用力向前弹出。右拳臂外旋,屈肘收抱

于右腰侧，拳心朝上；左拳变掌，臂内旋立掌向前平直推出。掌指朝上，小拇指侧朝前（图B31）。

要点：（1）弹腿与推掌抱拳必须同时完成。（2）弹腿要快速有力，力达脚面，高不过腰。上身须挺胸、直背、拔腰。

### 九、马步冲拳

右腿向前落步，上体左转，右脚跟碾地，脚尖里扣，左脚脚跟碾地，脚尖外撇，两腿屈膝半蹲成马步，左掌臂外旋，抱拳屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上；右拳从右腰侧，臂内旋向右平直冲拳，拳心朝下，拳面朝右，眼看右拳（图B32）。



图 B 31



图 B 32

要点：马步要领要求与前相同。冲拳要握紧，高不过肩。

## 第三段

### 一、回身弓步撩击掌

上体左转，左脚向前上半步，屈膝半蹲，右腿伸直成左弓步；同时右拳变掌，从右腰侧向下；向身前斜下方撩掌，掌心朝上，掌指朝前，左掌臂内旋变掌，向前向下成横掌，掌心朝下击于右小臂上。眼看右掌（图B33）。

要点：弓步与击掌动作要同时完成。

## 二、仆步斜下冲拳

重心后移，右腿屈膝全蹲，左腿挺膝伸直，平铺地面，右脚尖里扣，成左仆步；同时右掌变拳收抱与右腰侧，拳心朝上。左掌握拳向仆脚斜前方冲打，拳心朝下，拳面朝前。眼看左拳（图 B 34）。



图 B 33

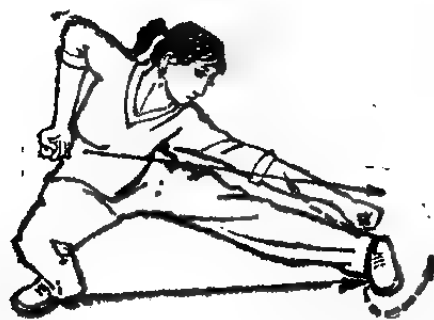


图 B 34

要点：（1）仆腿与冲拳要同时完成。（2）仆腿的同时要切胯全蹲上体向前探倾，防止撅臀、拱背、掀脚、拔跟。（3）松肩不要耸肩，右肩后牵引，左肩向前下牵引。

## 三、震脚插掌

身体起立，重心移至左腿屈膝半蹲，右脚向前上步，于左脚内侧落步震脚成并步，屈膝半蹲；同时右拳变掌，屈肘提于胸前、向斜前下插掌，与左掌相搓，拇指朝上，掌指朝前；左拳臂外旋变掌，随之屈肘收于右肘前，掌心朝右，掌指朝前，紧贴右臂。目视右掌（图 B 35）。

要点：（1）重心前移，右腿屈膝，右脚五趾抓地要站稳。（2）震脚下插掌，必须使下蹲、震脚、插掌三个动作同时完成。（3）两腿两膝要并拢靠紧，防止臀部上撅，要拔背，两肩要下沉，右肩要向前伸，两掌除拇指外，其余四指都要向掌背

伸张。

#### 四、提膝架压掌

右腿挺膝直立，左腿随即屈膝在身前提起，左脚面绷平，脚尖朝下，成提膝；同时，右臂外旋，从前向下向右后方直臂弧形绕环摆动，至上方时屈肘，屈腕抖手成横掌架于头上方，掌指朝左，掌心朝前；左臂外旋，掌心朝上，左手与右臂上向前穿出，臂内旋成横掌，屈臂、屈腕，使掌心按于左膝上，虎口朝下，掌指朝右。目视前方（图 B 36）。



图 B 35



图 B 36

要点：（1）左腿提起，与架压掌必须要同时完成。（2）左掌按于右膝处要求拇指与食指分开成八字形，虎口朝下。

#### 五、侧踢腿

1. 左脚向前落步，上身左转，同时右掌变拳，从上向前直臂外旋下劈于裆前，拳眼朝上，拳心朝左。左掌握拳臂外旋从前向下经左后方向上直臂弧形上举，横架在头顶，拳眼朝下，



拳心朝前（图 B 37）。

2. 上动不停，右脚尖勾紧，右腿直腿从右侧向上踢起。目视右前方（图 B 38）。



图 B 37

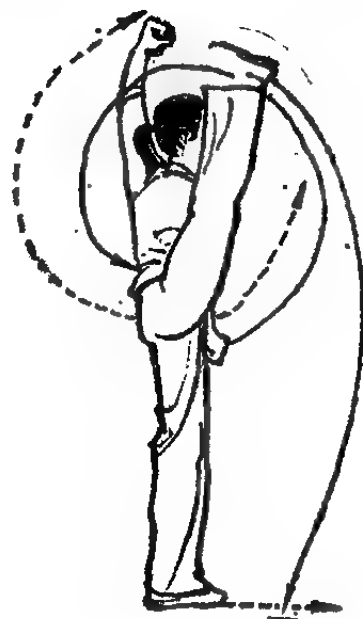


图 B 38

要点：（1）上身左转，与右踢腿和两臂划弧同时完成。（2）踢腿时必须脚底朝上，向体侧右肩后方踢起，两腿伸直，站立要稳，上身保持正直，要挺胸，头上顶。（3）肩肘臂要自然放松，不要紧张，要协调一致。

#### 六、虚步胯肘

右脚向右前方落步，重心移至右腿，屈膝半蹲，左脚上步，脚面绷直以脚尖虚点地面，成左虚步；同时右拳向前上方臂外旋，向后向下绕环屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上。左拳从上向左后、向下、向前，直臂绕环，旋臂屈肘向前方挑起，拳眼朝左，拳心朝上，高不过肩。目视左拳（图 B 39）。

要点：（1）上步与胯肘，必须与虚步同时完成。（2）虚步要求做到半蹲、收胯、裹裆、扣膝，身体重心要全部落于右

腿，左脚尖虚点地面，虚实必须分清。(3)左肘关节必须屈肘下垂，与左膝相对，左拳与左脚尖相对。(4)上体稍向前倾，但必须要挺胸、直背、塌腰。

### 七、弓步盘肘

右脚向前上一步，屈膝半蹲，左脚伸直成右弓步；同时右臂屈肘向前横击，肘尖朝前，右拳在右腋下拳心朝下。左拳变掌，屈肘下落于胸前握右小臂，虎口朝上，肘贴左胸侧。目视右肘（图B40）。



图 B 39

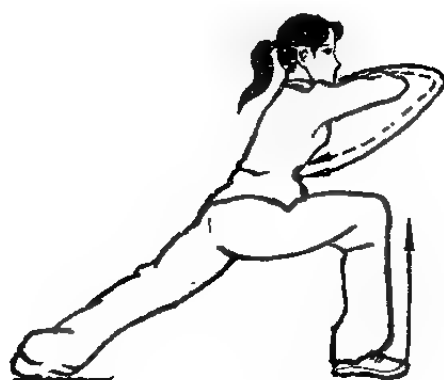


图 B 40

要点：(1)上步与盘肘同时完成。(2)肘不得高于肩，腰向左拧。(3)头上顶，挺胸、拔背、塌腰。

### 八、震脚弓步双推掌

1.重心后移，左腿挺膝伸直，右腿屈膝提起，脚面绷直，脚尖朝下。同时右拳变掌与左掌向前翻掌（掌心朝上）屈肘向后收于左右腰侧，掌心朝前（图B41）。

2.右脚向前落步踩地挺膝伸直，左脚向前上步，左腿屈膝半蹲，成左弓步；同时两掌随即从两腰侧向前平直立掌推出，掌指朝上，小指一侧朝前。目视两掌（图B42）。

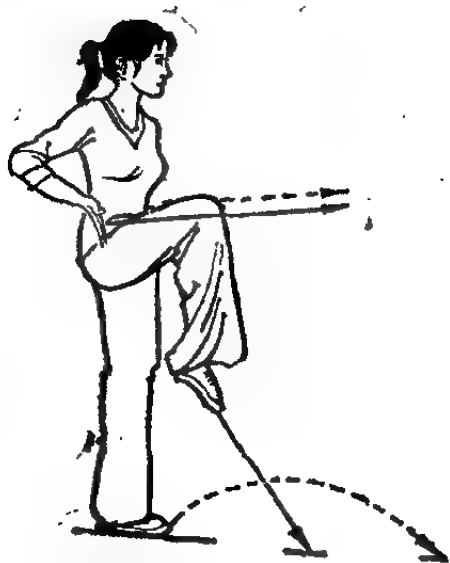


图 B41



图 B42

要点：震脚与收掌和提膝要同时完成。(2) 推掌与上步要同时完成。(3) 要挺胸、直背、塌腰，推掌臂伸直，不得高于鼻尖。

### 九、高虚步上冲拳

1. 右掌臂外旋，握拳收于右腰侧旁，拳心朝上，眼视前方（图B43）。

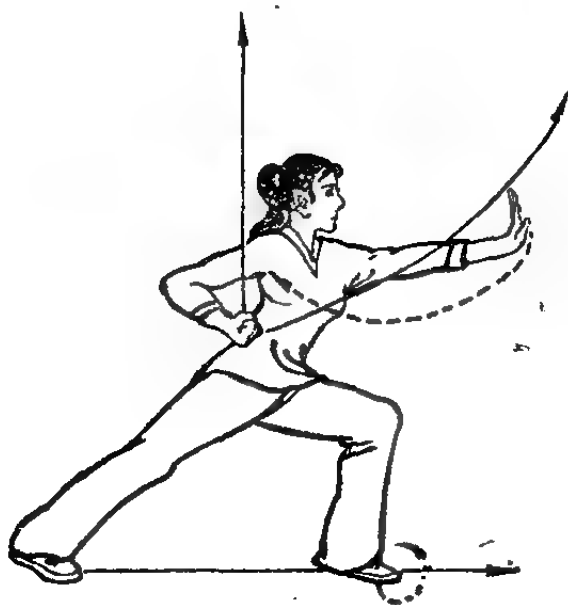


图 B43

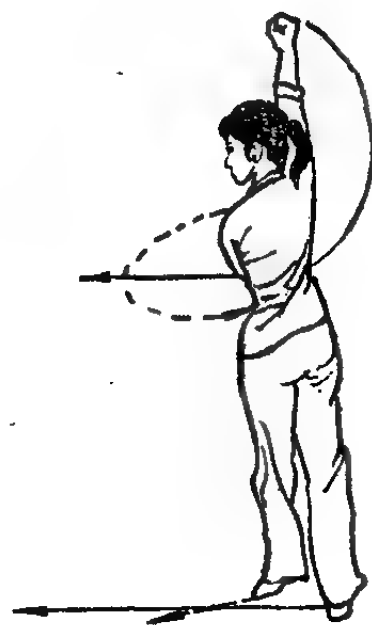


图 B44

2.右腿向前上步右脚跟碾地，体左转，重心移至右腿，挺膝伸直，左脚在右脚前方上步，脚面绷直，以脚尖虚点地面成高虚步；同时，右拳从右腰侧向上直立冲出，拳面朝上，拳眼朝后，左掌屈肘收于右腋旁。掌指朝上，掌心朝右。眼向左平视（图B44）。

要点：（1）冲拳与提膝必须同时完成。（2）上体要挺胸、直背、塌腰，右肩要向上牵引，左肩要松沉，下肢要挺膝伸直，右脚掌抓地，站立要稳固。

## 第 四 段

### 一、弓步横砍掌

左脚向前上步，挺膝伸直，右脚随即向前上一步，屈膝半蹲成右弓步，左掌向前向左横摆、臂外旋，握拳屈肘收抱于左腰侧，右拳变掌、臂内旋，从右后向下、向身前弧形横砍掌，掌心朝上，掌指朝前（图B45）。

要点：（1）弓步与砍掌必须同时完成。（2）砍掌要快速有力，从横面向前砍，力点在掌跟。

### 二、歇步十字抱拳

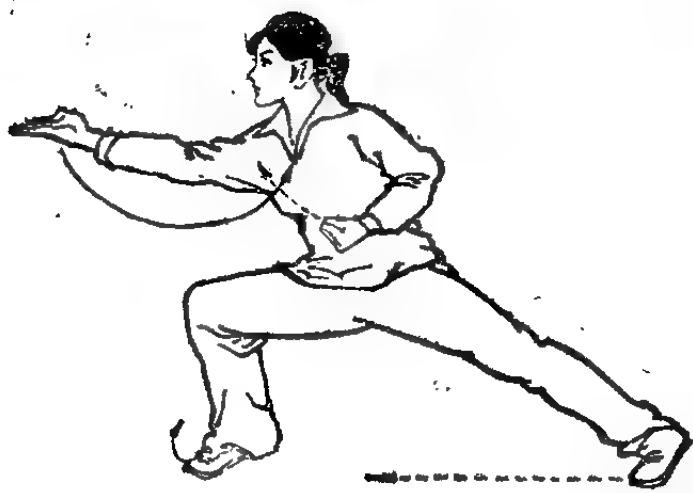


图 B45

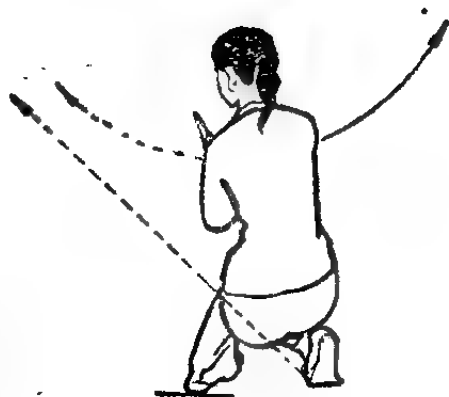


图 B46

左脚收半步，右脚碾地，身体右转、屈膝下蹲，右腿大腿压于左大腿之上，全蹲成歇步；同时左拳变掌屈肘插于右掌臂下，右掌臂内旋，屈肘抱于胸前，两掌交叉。眼看双掌（图 B 46）。

要点：下蹲与抱掌同时完成。抱掌时两臂要屈肘于胸前。

### 三、分掌侧踹

右腿直立，左腿屈膝提起、脚尖勾紧、侧向前，用左脚跟向左侧踹出，脚跟朝后，上体微向右倾斜。双掌同时向左右伸出侧平举，掌指朝前，虎口朝下。眼看左掌（图 B 47）。

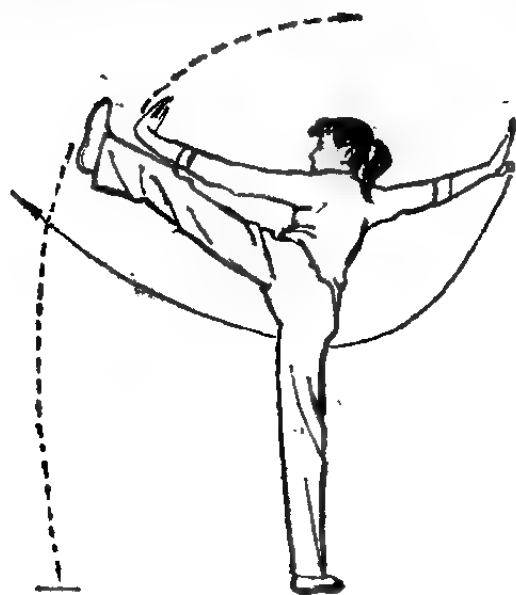


图 B 47



图 B 48

要点：（1）分掌、侧踹要同时完成。（2）踹腿要快速有力，力达全脚，支撑腿要稳固。（3）要挺胸、塌腰、肩要松沉，分掌时臂要伸直，虎口朝下。（4）身体要倒侧，踹腿时脚尖要勾紧，左脚要横踹，左腿外侧朝上，脚尖朝前。

### 四、弓步架栽掌

左脚向前落步，屈膝半蹲；右腿挺膝伸直，上体左转成左弓步；同时左掌向头上方横架，右掌屈肘臂外旋，经右腰侧向

前直臂插出，臂要伸直，掌心朝上、掌指朝前。目视右掌前方（图 B 48）。

要点：（1）插掌、架掌与弓步必须同时完成。（2）左肩向上伸张，右肩向前伸引。

### 五、轮臂弹踢腿

左腿直立支撑，右腿屈膝于身前提起，脚面绷紧以小腿向前弹出，高不过肩，同时左掌从上向下落于左肩处、掌指朝上，掌心朝右。右臂下落向右后、向上、向前再向上、向下直臂绕环一周半至体后时，五指撮拢成反勾手，勾尖朝上，眼随右掌，向前平视（图 B 49）。

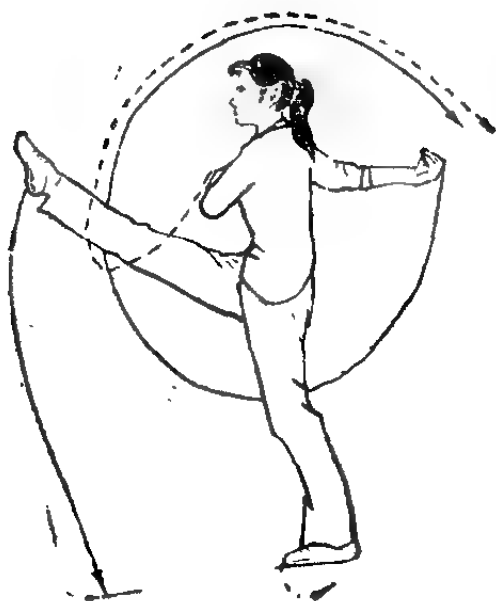


图 B 49

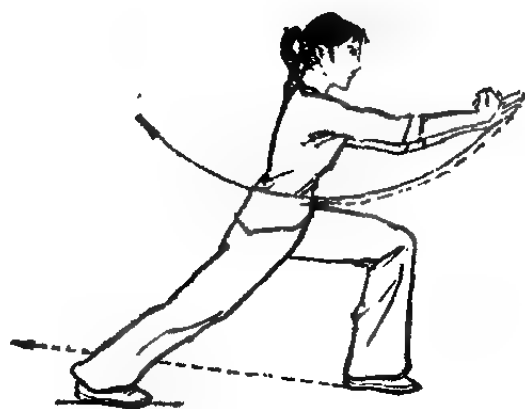


图 B 50

要点：（1）左手先落于右肩，再轮臂勾手，然后再弹腿。（2）弹腿要快速有力，要挺膝、脚面绷紧，力达脚尖，高于胸平。（3）支撑腿要挺膝伸直。上身要挺胸、直背、收胯。（4）反臂勾手要尽力向后上提，要勾腕。

### 六、回身弓步砸拳

右脚向前落步，挺膝伸直，上体左转，左腿屈膝半蹲，成左弓步；同时左掌随转体向下、向前、向上、向后，直臂划弧于胸前，掌心朝上。右勾手握拳从右后方向下向身前直臂向上至头上方时，臂内旋，（拳心朝上）从上向下砸拳、右拳背击于左掌心，眼随左掌。目视右拳（图 B 50）。

要点：（1）转身与绕环轮臂要协调一致。（2）弓步与砸拳要同时完成，砸拳要响亮，要挺胸、直背、塌腰、松肩，臀部下沉。

### 七、插步顶肘

左脚向右脚后撤步，左腿挺膝伸直，脚掌点地，脚跟掀起，右腿屈膝半蹲，成插步；同时右拳臂内旋屈肘，以肘尖经体右侧身后顶出，拳心朝下，右拳在右肋旁；左掌臂内旋，抓握右拳随右拳向右侧平推。目视右肘（图 B 51）。



图 B 51



图 B 52

要点：（1）插步与顶肘必须同时完成。（2）顶肘时要拧腰、拧胯、挺胸、塌腰，肩要松沉。（3）顶肘的力点在于肘，高与肩平。

### 八、翻腰扣脚劈掌

两脚掌碾地为轴，使上体微下俯，从左向右、向后翻转左

腿屈膝半蹲，右脚离地贴靠左腿，脚尖勾扣左膝弯处成扣脚。同时，左掌从右肩处反臂伸直向下、向前、向左上弧形直臂绕环轮摆，至身前屈肘收抱于右臂，掌心朝下，眼随左掌；右拳随即变掌，向下、向前、向上、向左后直臂绕环轮摆，右掌向左斜下方劈掌，掌心斜向上，掌指朝下。目视右掌（图 B 52）。

要点：（1）轮臂翻腰必须连贯协调，不能迟缓中断。（2）叉步拧腰翻身时，关键在于两脚掌碾地，腰背的翻转，两臂的绕环轮摆动作必须迅速同时完成。（3）扣腿下劈掌时，动作要快，要刚劲有力，力点在于掌沿，劈掌要直臂，与扣腿要同时完成。（4）左腰要侧拧，要挺胸，身体前倾，右肩要向前牵引，防止拱背、撅臀，扣腿时脚尖要勾紧。

### 九、弓步靠身掌

上动不停，体右转；右脚向前方落步，屈膝半蹲，左腿挺膝伸直，脚尖里扣成右弓步。同时，右掌向右上方弧形直摆成挑掌，掌指斜向上，虎口斜朝右上，眼随右掌；左掌随即向左后下摆，直臂弧形，掌心朝下，掌指朝右。目视右掌前方（图 B 53）。

要点：（1）上步与挑掌要同时完成，要注意先以右肩背向前挤靠，然后右肘臂向前挑出。（2）右掌高度与额平，左掌不低于腰。（3）上身要挺胸、直背、塌腰、沉肩，身体微向右转。

### 十、回身弓步压掌

上体向左转，双脚掌碾地，左脚尖外撇，右脚尖里扣，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右掌从右向上、向身前曲肘按掌，掌心向下，掌指朝左；左掌随即臂内旋，屈肘掌心向上，掌指朝右与右掌相对。目视右掌（图 B 54）。

要点：回身压掌与弓步要同时完成，两臂必须屈肘；上体





图 B53



图 B54

要挺胸、直腰、松肩，身体微前倾。

### 十一、云手虚步架栽拳

上势不动。双掌从左向右出，以双肘为轴，臂内旋。右掌在下，左掌在上，掌心相对。重心后移，右腿屈膝半蹲，目视双掌。左脚收回半步，脚面绷直，以脚尖虚点地面，成左虚步。同时，左掌握拳，向下栽于左膝上方，扣腕，拳心朝外，拳面朝下；右掌握拳向下、向右后方、向上直臂弧形上举架于头上方，拳心朝外，拳眼朝下。目视前方（图B55）。

要点：（1）云手要求柔而圆，双手不要分开，用两腕关节为轴，云手圆圈不要太大。（2）虚步必须要与栽拳同时完成。（3）上身要微前倾，挺胸、塌腰，肩要松沉。左肩向下牵引，右肩向上伸张。

### 十二、分掌退步并步抱拳

1. 左脚向左方后退步，右拳变掌向右侧划弧，左拳变掌从左向右、向上经脸前向左侧划弧，掌指朝上，虎口朝前。眼向前平视（图B56）。



图 B55



图 B56

2.右腿向右后退步，与左脚内侧并步。同时，双掌向体侧两旁曲肘握拳收抱于腰两侧，拳心都朝上，眼向左平视（图B57）。

要点：（1）分掌与退步要同时完成。（2）握拳与并步，摆头必须要同时完成。（3）分掌向两侧时，肩背要松沉，要挺胸、直背、塌腰，头额上顶。



图 B57



图 B58

### 收势

双拳臂内旋，变掌落于身体两侧，眼向前平视(图B58)。

要点：收势必须做到头要端正，下颏内收，眼向前平视。要挺胸、直背、沉肩，两臂自然下垂。呼吸平稳，神态自然。

## 二、连环长拳二十四势

连环长拳二十四势，套路短小，难度适中，既发扬了长拳舒展灵活，明快有力，形体健美的特点，又体现了传统武术的攻防含义和起承转合，长短并用，套路贯穿，周身一体的特点。它简短易学，包含了基本的手法，手型，腿法及多种步法和身法的运用，以及代表性的翻腾跳跃动作，劲力和节奏都很容易发挥，适合武术入门练习。

### 动作名称

#### 预备势

#### 第一段

- 一、震脚砸拳
- 二、虚步贯拳
- 三、弓步冲拳
- 四、弹腿冲拳
- 五、马步冲拳
- 六、挂腿击掌
- 七、转身正踢
- 八、跃步前穿
- 九、弓步冲拳

- 十、拍脚冲拳
- 十一、缠腕侧踹
- 十二、弓步劈拳

## 第 二 段

- 一、歇步抡砸
  - 二、仆步穿掌
  - 三、击步飞脚
  - 四、弓步顶肘
  - 五、虚步双截
  - 六、弓步击掌
  - 七、撤步贯拳
  - 八、提膝勾挂
  - 九、叉步钻拳
  - 十、翻腰靠掌
  - 十一、震脚砸拳
  - 十二、虚步挑掌
- 收势

## 动 作 说 明

### 预备势

1. 两脚并步站立，两臂垂于身体两侧，五指拼拢，目视前方（图C 1）。

2. 两手握拳，屈肘抱于腰间，拳心向上。同时头向左转，目视左前方（图C 2）。

要点：顶头、直腰、挺胸。抱拳和转头要一致。

## 第 一 段

### 一、震脚砸拳



图 C 1



图 C 2

1.右腿屈膝提起，脚面绷平。同时右臂内旋，右拳左臂内旋，左拳变掌向下伸直，目视前方（图C 3）。

2.右脚在左脚旁震落，两腿屈膝半蹲。同时右臂外旋拳下砸至左手心内，两手合于腹前，目视前下方（图C 4）。

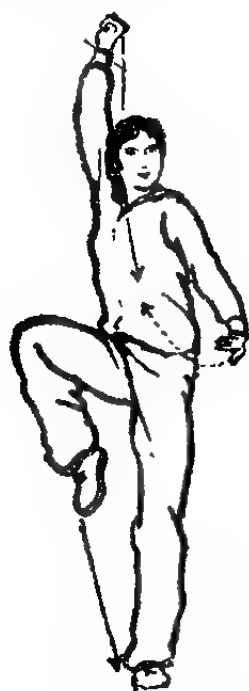


图 C 3



图 C 4

**要点：**砸拳和震脚动作要一致，有力、响亮。

## 二、虚步贯拳

1. 右脚向右后方撤步。同时左掌前伸反手（拇指向下）平右拳收至腰间，拳心向上，目视右前方（图C 5）。

2. 重心移至右脚，右腿直立支撑；左脚微收，脚尖点地成虚步。同时上体略向左转，左掌向左弧形摆动收至腰间变拳心向上；右拳向右、向前弧形摆动平贯，停于右肩前，眼斜向下。头向左转，目视左前方（图C 6）。



图 C 5

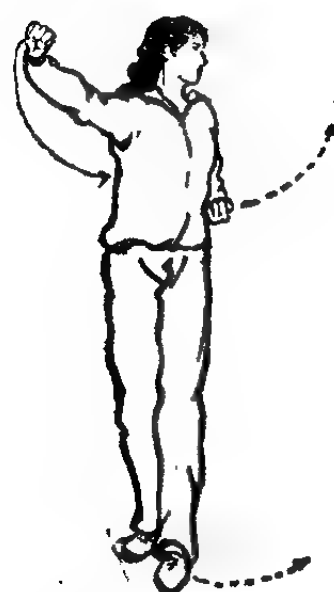


图 C 6

**要点：**挺胸收腹，顶头挺膝，左脚尖稍向内扣。贯拳、转头、甩头动作要一致。

## 三、弓步冲拳

1. 左脚向左侧上步，两腿屈膝成半马步。同时左臂屈肘向二格档，略高于肩，拳眼向后；右拳随即抱于腰间，拳心向上，目视左拳（图C 7）。

2. 重心前移，左腿屈膝前弓，右腿蹬直成左弓步。同时右

拳从腰间向前猛力冲出，拳心向下，高与肩平；左拳顺势收至左侧腰间，拳心向上，目视前方（图C 8）。

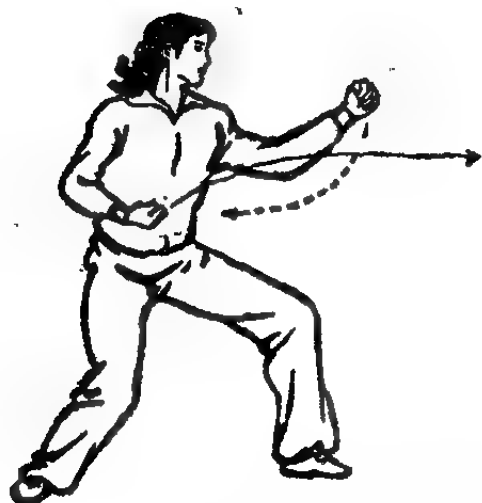


图 C 7

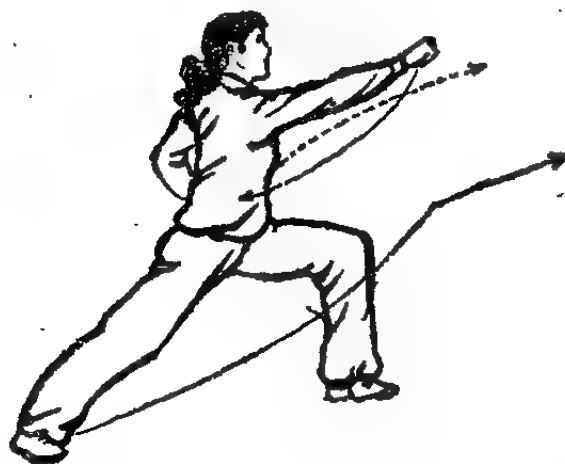


图 C 8

要点：冲拳时拧腰顺肩，力达拳面。弓步时后腿充分蹬直，脚跟不可离地；前腿屈膝前弓，膝与脚尖垂直。

#### 四、弹踢冲拳

重心上移，左腿支撑；右腿屈膝提起，脚面绷平，猛力向前弹出，高与腰平。同时，左拳猛力向前冲出，拳心向下；右拳收至腰间，拳心向上，目视前方（图C 9）。

要点：弹腿要有爆发力，收髋、挺膝，力达脚尖，支撑腿微屈。

#### 五、马步冲拳

右脚向前落步，脚尖内扣，上体左转，两腿下蹲成马步。同时右拳向右冲出，拳眼向上；左拳收至腰间，拳心向上，眼看右拳（图C.10）。

要点：马步时，体重平均放在两腿上，屈膝下蹲，两脚平行，脚尖向前，脚跟外蹬，两膝微向内扣，挺胸、塌腰、顶头。

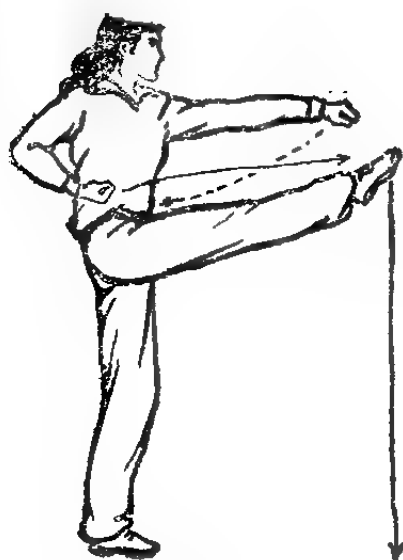


图 C 9

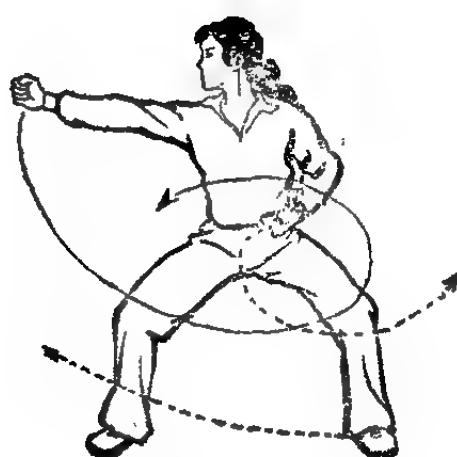


图 C10

## 六、挂腿击掌

1.左脚向右脚后叉步。同时右拳变掌向前平摆，然后再收至腰间；左拳变掌从右臂下伸出反手前掳（图C11）。

2.右脚向右后扫挂，成左弓步。同时右掌向前击出，成立掌；左掌变拳收至腰间，拳心向上，眼看右掌（图C12）。

要点：动作应体现出叉步掳手，扫挂卸肩的攻防含义。退步扫挂时要脚跟用力，击掌时力达掌根，与腿、腰发力配合一致。





图 C11



图 C12

## 七、转身正踢

1. 上体右转，左脚略向回收，并以右脚前掌为轴，上体右转，同时右臂向上摆动；左拳变掌伸向身后（图C13）。

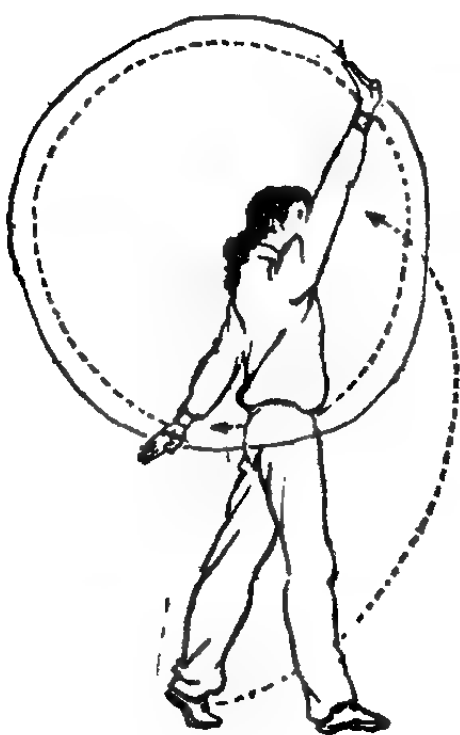


图 C13

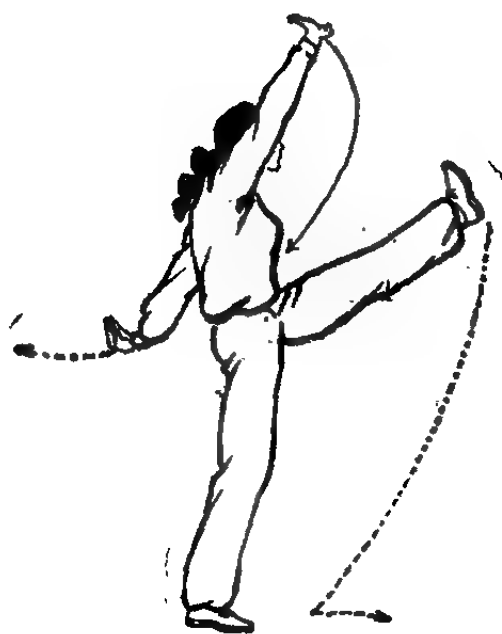


图 C14

2.上势不停，两臂分别在身体左、右侧抡摆一周回至原位。右掌横掌亮于头上，掌心向前；左掌成反臂勾手停于身后。随即左脚尖勾起，向额前猛踢（图C14）。

要点：踢腿要快速有力，两腿伸直，收髋收腹，顶头直腰，不可屈膝团身，低头弯腰。

### 八、跃步前穿

1.左脚下落后再向前垫步，两腿屈膝，上体前俯。同时右掌经左腿外侧向后挂；左勾手也变掌向后伸直，两掌心皆向内，眼看左后方（图C15）。

2.左腿猛力蹬地，右腿屈膝上摆，身体向前上跃出。同时两掌向前、向上划弧摆起，挺胸抬头，眼看右掌（图C16）。

3.右脚先落地，右腿屈膝全蹲，左腿随即向左铲铺，成左仆步。同时右掌变拳抱于腰间；左掌由上向右、向下摆动，停于右胸前，成侧立掌，眼看左前方（图C17）。



图 C15



图 C16

要点：跃步要高要远，落地要轻、要稳，铲腿铺腿要快。

### 九、弓步冲拳

重心前移，右腿蹬直成左弓步。同时左掌经左脚面上划弧搂过，再收至腰间；右拳由腰间向前直冲，拳心向下，眼看右拳（图C18）。

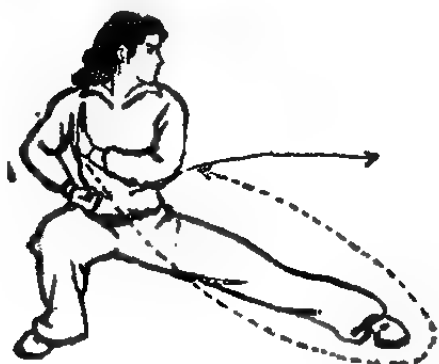


图 C17



图 C18

要点：冲拳快速有力，扭腰顺肩，与腰、腿发劲一致。

### 十、拍脚冲拳

1. 左腿支撑；右脚面绷直，向前踢出，高与胸齐。同时左拳变掌，向前迎拍右脚面；右拳收抱于腰间，眼看前方（图C19）。



图 C19



图 C20

2. 拍脚后右脚复落于原处，成左弓步。两拳也恢复成原右冲拳姿势（图C20）。

要点：拍脚要准确响亮，支撑腿微屈。

### 十一、缠腕侧踹

1. 右脚上步横落，上体右转，两腿前后相叠，成交叉半坐盘姿势。同时左掌扣于右腕上；右前臂外旋，右拳变掌，掌沿外缠向下切劲，两手随缠随收，抱于右腰间（图C21）。

2. 上体向右倾倒，左腿屈膝提起，脚尖勾起内扣，脚跟用力向左侧猛力蹬出，高与肩齐，眼看左脚（图C22）。

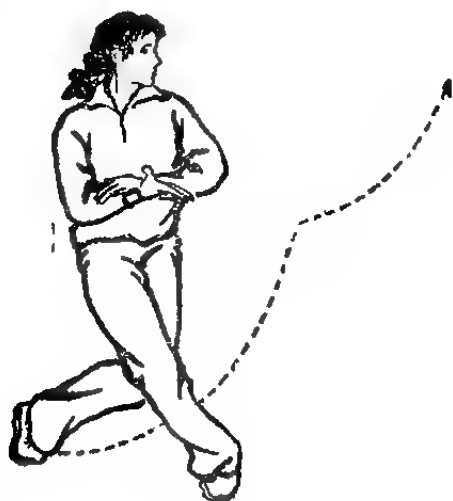


图 C 21

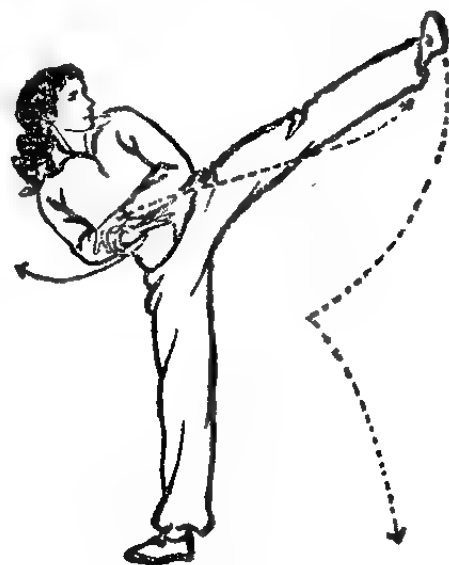


图 C 22

要点：上步、转体、缠腕配合一致。踹腿时，支撑腿可稍屈，上体侧倒，左腿屈踹。

### 十二、弓步劈拳

1. 左脚屈收后垫步前落，脚尖外撇，重心前移。同时左掌反手向前划弧平掳，右掌变拳向身后摆动（图C23）。

2. 上动不停，右脚向前落步，成右弓步。同时右拳从身后向前上方抡臂，高与头齐，拳心斜向下；左掌接扶右前臂，眼看右拳（图C24）。



图 C23



图 C24

要点：抡臂、劈拳路线为斜立圆，动作以腰运肩，以肩带臂，力达拳轮。

## 第 二 段

### 一、歇步抡砸

1. 左脚向右脚前上步，脚尖内扣，并以两脚前脚掌为轴，身体迅速向右后转。同时两手握拳，上下分开（图C25）。

2. 上体右转，两腿交叠，屈膝全蹲成歇步。同时两臂随转体立圆抡摆，抡摆后左臂向前下方砸拳，拳心向上，停于右脚前；右臂后上举，右拳略高于头，拳心斜向上，眼看左拳（图C26）。

要点：歇步时，前脚横向外，全脚着地；后脚前脚掌着地。两腿屈膝全蹲，后膝抵于前腿窝外侧。

### 二、仆步穿掌

1. 左脚向前上步，脚尖内扣，上体右转。两拳变掌（图C27）。

2. 右脚向左脚后叉步。同时左掌向右前方盖掌，右掌收于

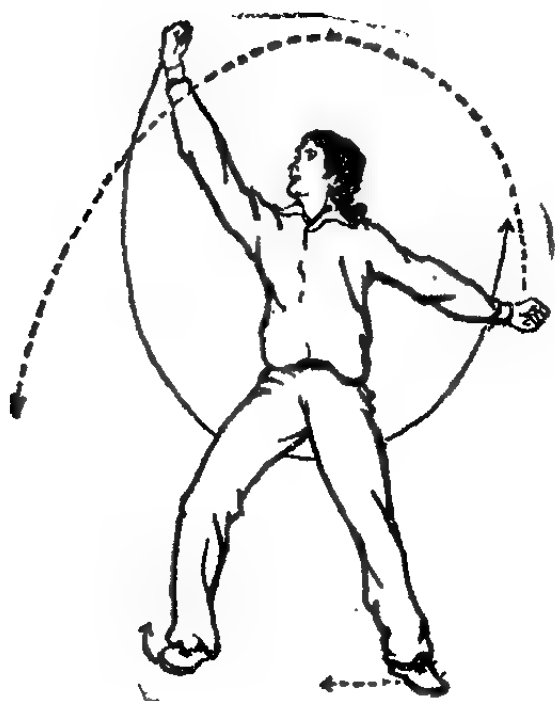


图 C25



图 C26

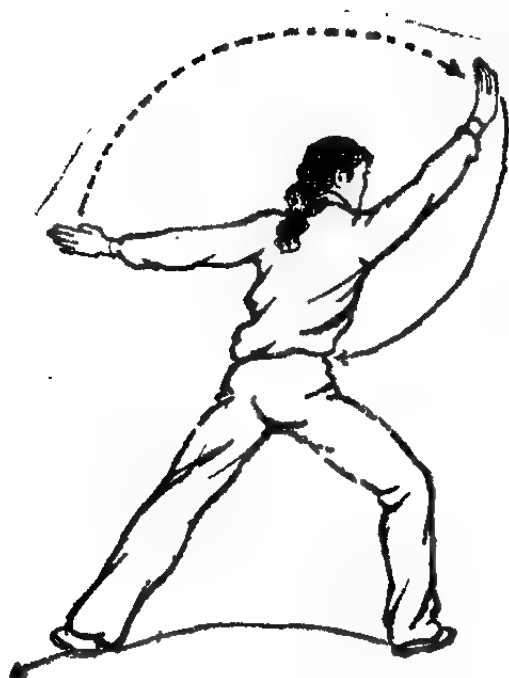


图 C27

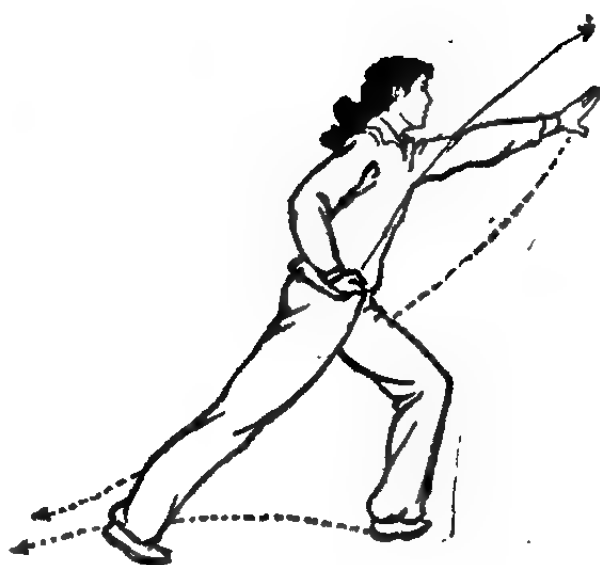


图 C28

腰间，上体向右转（图C28）。

3.上动不停，左脚向左侧平仆，右腿屈膝全蹲，成左仆步。同时右掌从左掌上向前穿出，然后左手掌沿左腿内侧向前穿

出，目视左手（图C29）。

要点：仆步时，一腿屈膝全蹲，一腿仆地伸直，两脚均全脚掌着地，不可“拔跟”。穿掌后，两臂伸成斜线，挺胸、直腰。

### 三、击步飞脚

1. 重心前移，左脚蹬地前纵，两脚腾空后，右脚向前碰击左脚后跟，然后两脚前后落地。两臂前后伸开，两手侧立掌（图C30、31）。



图 C29



图 C30

2. 右脚向前上一步，蹬地起跳，随之左腿屈膝向前上方提起。同时右臂由身后向下、向前摆起，左手掌与右手臂在头前上方碰击（图C32、33）。

3. 上动不停，右脚蹬地起跳后，急速向前上方摆踢，脚面绷直。同时右手掌击拍右脚面；左掌摆向左后方变勾手，勾尖向下，略高于肩。上体稍前倾，眼平视前方（图C34）。

要点：击步时上体略前倾，身体侧对前方，在空中的最高

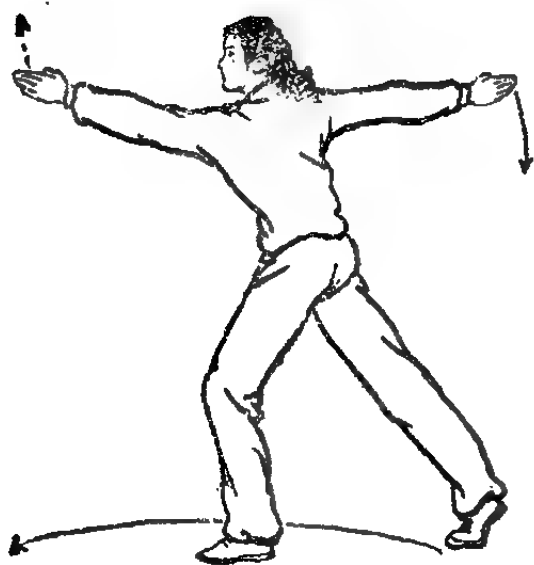


图 C31



图 C32

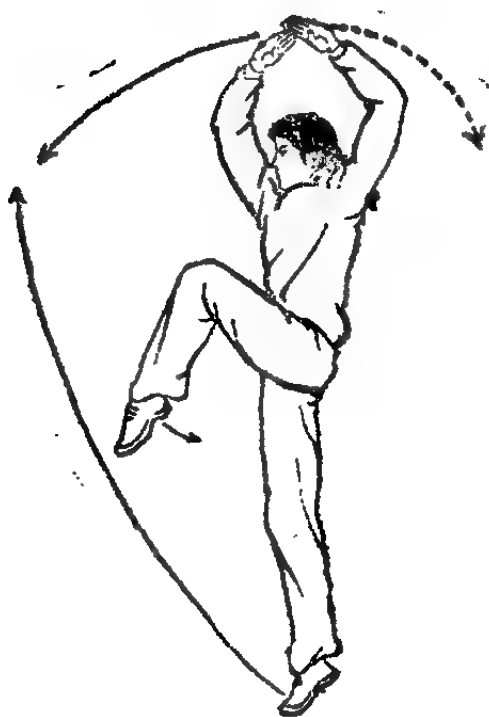


图 C33



图 C34

点拍击右脚面，准确响亮，右腿踢摆要高于腰部。左脚收控于右腿侧。上体挺胸、直腰，稍向前倾。

#### 四、弓步顶肘



1.左脚落地，上体左转，右腿收控于体前。同时右拳左掌合收于胸前；左掌心扶于右拳面，目视左后方（图C35）。

2.右脚落步，右腿屈膝前弓；左腿蹬直，成右弓步。同时右臂屈肘前顶，左掌推送右拳面，目视右前方（图C36）。



图 C35

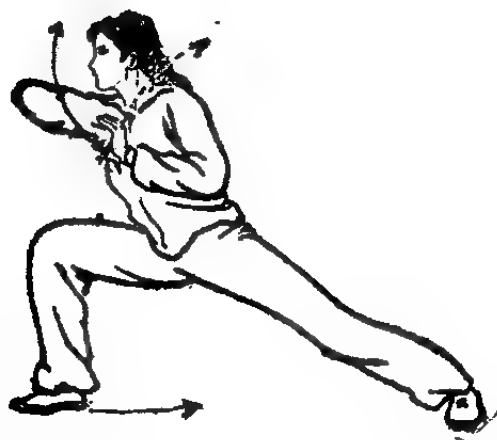


图 C36

要点：顶头，塌腰，沉腰。臀部不可外突，上体不可前俯。

### 五、虚步双截

1.右脚后撤半步成右虚步。同时两手握拳向头部左侧拦截，左前臂内旋，拳心向外；右前臂外旋，拳心向内。上体左转，眼向左平视（图C37）。

2.上体右转，两拳向头部右侧拦截，右前臂内旋，拳心向外；左前臂外旋，拳心向内。眼向左侧平视（图C38）。

要点：两拳拦截贴近头侧，与上体左右转动密切配合。

### 六、弓步击掌

右脚向前进半步，屈膝前弓，成右弓步。同时右拳变掌经



图 C37

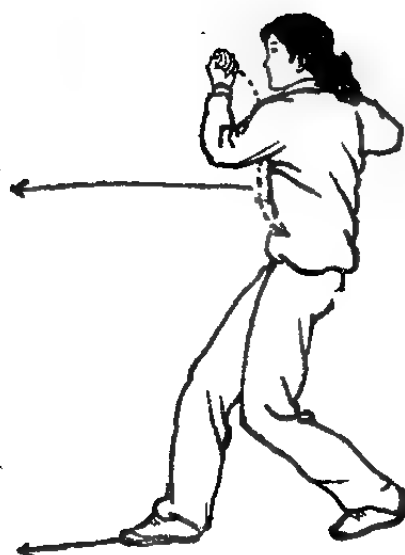


图 C38

腰侧向前击出，掌指向上；左拳收至腰侧，拳心向上，眼看右掌（图C39）。

要点：击掌时转腰顺肩，与进步协调一致。

### 七、撤步贯拳

1. 右脚屈膝收提，右掌掸击右大腿（图C40）。



图 C39



图 C40

2. 上体右转，右脚向侧后方落地，成右弓步。同时右手握拳向右、向前划弧平贯，停于右肩前，拳眼斜向下；左拳变掌向左、向前划弧，与右腕相接。头向左转，眼平视左前方（图C41）。

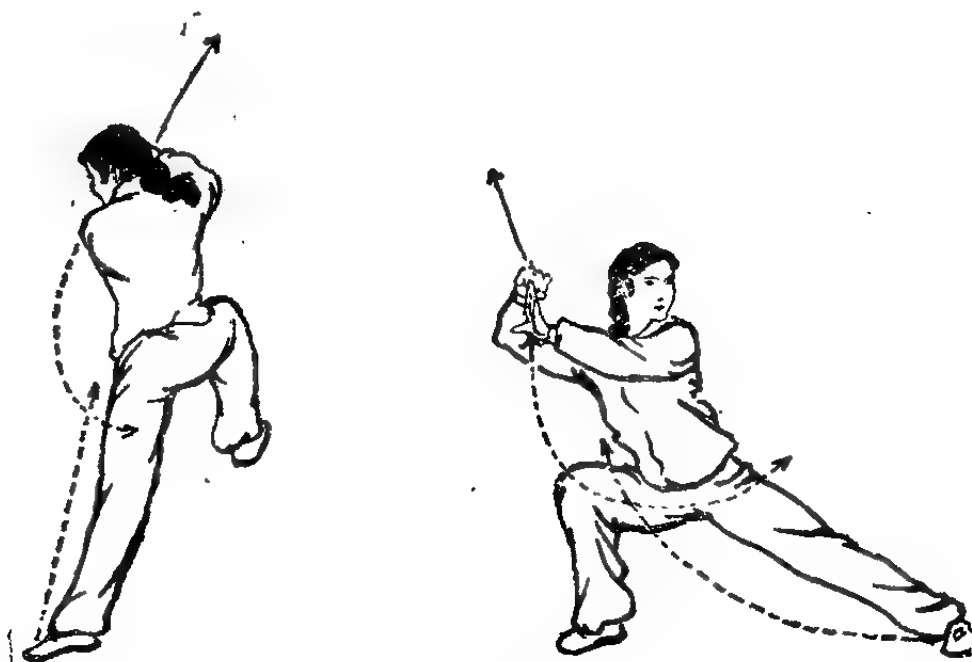


图 C41

要点：贯拳时甩头、竖颈、沉肩、塌腰；上体勿前倾，臀部勿外突。

### 八、提膝勾挂

左腿屈膝高抬于胸前。同时左掌变勾手顺左腿外侧向身后勾挂；右拳变掌向斜上方撑举。同时上体左转，并向左侧倾，眼看左下方（图C42）。

要点：提腿与勾挂要干脆，配合一致。同时拧腰顶头，两臂斜上、斜下撑展。

### 九、叉步钻拳

1. 左脚向左落步，脚尖外展（图C43）。



图 C42



图 C43

2. 右脚向前上步，脚尖内扣，随之左脚经右脚后向右侧插步，上体左转成叉步。同时左手变拳向右、向下划弧下压，按于右肋前；右掌也变拳，经腰间从左臂内侧向前上方钻出，高与头平，拳心斜向上，眼看右拳（图C44）。

要点：两拳下压上钻，两臂皆半屈，叉步时，前腿屈膝，全脚着地；后腿自然伸直，前脚掌着地，体重大部落于前腿，上体顺前腿一侧向右拧转。

#### 十、翻腰靠掌

1. 两拳变掌，两臂展开抡摆；上体先微前俯，再以两脚的前脚掌为轴迅速向左后翻腰拧转（图C45、46）。

2. 翻转一周后，身体团收，右脚收于左脚内侧，脚尖点地成丁步。右掌向左下方砍掌，掌心向外；左掌扶于右小臂内侧，眼看右手（图C47）。

3. 右脚向右前方上步，成右弓步。同时两掌分别向前上方

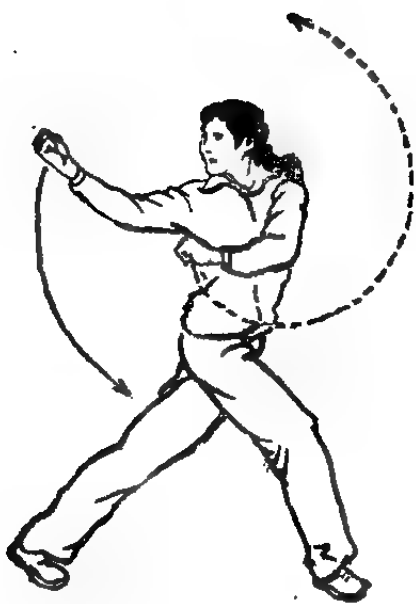


图 C44



图 C45



图 C46



图 C47

与后下方分开，两臂伸直，右掌心斜向上，左掌心向身后，眼看右掌（图C48）。

**要点：**翻腰时，挺胸挺腰，展髋展腹，上体后仰，快速翻转，两臂抡摆快速有力。分掌时，转腰挺胸展臂，向外靠劲，并与转腰弓腿配合一致。

### 十一、震脚砸拳

右腿蹬地提起，向左脚内侧并步震落。同时右手握拳上举再向腹前砸落，拳背落于左掌心，眼看前下方（图49、50）。

要点：参看第一动作。



图 C 48



图 C 49



图 C 50



图 C 51

## 十二、虚步挑掌

1. 右脚向右后方撤步。右拳变掌，两掌同时向前、向上、向右划弧摆掌。同时上体右转，眼看右掌（图C51）。

2. 重心移于右腿，左脚微收，脚前掌点地，成左虚步。同时上体左转，两拳向下划弧，再向身前挑起，高与肩平，皆成侧立掌（图C52）。

要点：虚步时右腿屈膝半蹲，左脚微屈内扣，挺胸塌腰，上体稍向前倾。

### 收势

重心移至左腿，右脚向左脚靠拢并步。同时两手垂于身体两侧，眼向前平视（图C53）。

要点：同预备势。



图 C 52



图 C 53

## 三、少林金刚拳

这趟金刚拳（有称金刚捶）是少林拳术的一种，几百年来

在河北省北部各县流传较广。金刚拳在练法上仍保留着少林拳打一条线的传统风格，在要领上也强调中气宜领，气贯四梢，行如风，站如钉等要求。但在发展中，有些动作受北方长拳的影响有所变化，动作略为开展一些，而在动作名称上，有的仍用原有名称。

金刚拳套路短小，易学易练，适用于初学者打基础练习，并有较好的健身作用。虽动作较少，但对手、眼、身、步法的要求较严格。掌握了这趟金刚拳以后，对学习其它各种拳术有很大的帮助。

## 动 作 名 称

### 预备势

### 第 一 段

- 一、虚步亮掌（插花盖顶）
- 二、并步对拳（猛虎出洞）
- 三、提膝抱拳（金鸡独立）
- 四、左弓步冲拳（右顶心捶）
- 五、马步架冲拳（坐山架）
- 六、左虚步双压拳（蹲桩捶）
- 七、右虚步双撞拳（右双滚撞捶）
- 八、右虚步双压拳（蹲桩捶）
- 九、左虚步双撞拳（左双滚撞捶）
- 十、弓步双穿掌（摘星望月）
- 十一、纵步挑掌（回身踢撩）
- 十二、提膝架拳（冲天炮）
- 十三、右弓步冲拳（右冲捶）



- 十四、弓步贯拳（怀中抱月）
- 十五、提膝勾挂（左接手）
- 十六、叉步钻拳（转身钻捶）
- 十七、马步架冲拳（马步右冲捶）

## 第 二 段

- 一、提膝勾手（回头望月）
  - 二、仆步抡拍（风轮劈拍）
  - 三、震脚侧踹（勾手蹬枝）
  - 四、马步架推掌（回身撞掌）
  - 五、左弓步冲拳（右顶心捶）
  - 六、弹腿冲拳（左冲右蹬）
  - 七、左弓步冲拳（右顶心捶）
  - 八、马步架冲拳（坐山架）
  - 九、震脚正踢腿（分手前踢）
  - 十、仆步下劈拳（砸拳单叉）
  - 十一、腾空前蹬腿（分手跳蹬）
  - 十二、右弓步冲拳（右顶心捶）
  - 十三、跳转身冲拳（反身左冲）
  - 十四、弓步双冲拳（双冲捶）
  - 十五、并步对拳（猛虎入洞）
- 收势

## 动 作 说 明

### 预备势

两脚并步站立，两臂自然垂于体侧，目视前方（图D1）。

## 第一段

### 一、虚步亮掌（插花盖顶）

1. 右脚向右后方撤一步，成左弓步。右掌向右、向上、向前弧形摆动至体前上方，掌心向上；左臂屈肘，左掌提至腰侧，掌心向上，目视右掌（图D2）。

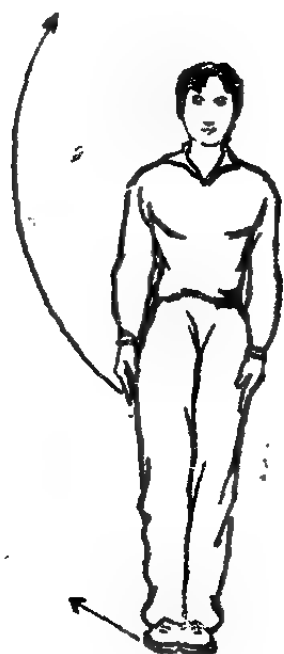


图 D 1

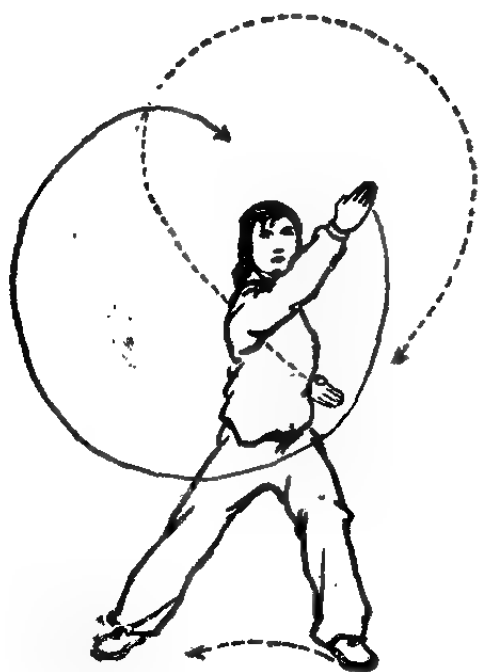


图 D 2

2. 重心后移，左脚略向后收，脚尖点地成左虚步。同时左掌经胸前从右掌上向前穿出，并向左、向上、向后划弧摆动，停于体后变勾，勾尖向上；右臂屈肘向下、向后、向侧、向上弧形摆动至头的前上方亮掌，掌心斜向上，目视左前方（图D3）。

要点：动作要连贯，亮掌和摆头要一致，上体可略向左转。

### 二、并步对拳（猛虎出洞）

1. 右腿蹬直，左腿屈膝上提，脚尖内扣。同时右臂向侧摆动，经腰间向前穿出；在右手前穿的同时，左勾手变掌经腰间也向前穿出，高与肩平，掌心向上，目视前方（图D4）。



图 D 3



图 D 4

2.左脚向前落步，重心前移；右脚自然抬起。两臂分别向下、向后摆动，目视右后方（图D 5）。

3.右脚向左脚旁并步。同时两臂继续向后、向上摆动，经胸前屈肘下落，两掌变拳，停于小腹前，拳心向下，拳面相对，目视左前方（图D 6）。

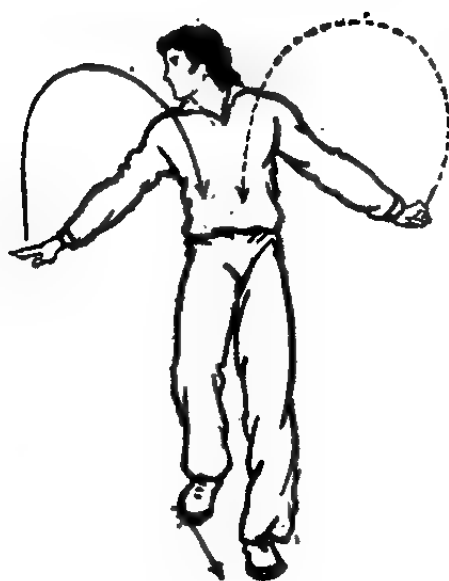


图 D 5

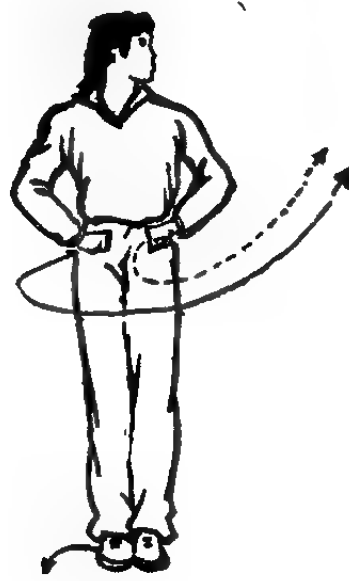


图 D 6

要点：挺胸、塌腰。动作要协调一致。

### 三、提膝抱拳（金鸡独立）

1. 以右脚的前脚掌、左脚的后脚跟为轴，身体左转90度。同时两臂向前、向左平摆，高与肩平，掌心向上，目视前方（图D7）。

2. 右脚收至左脚旁震落，随即左腿屈膝提起，脚尖内扣。同时两掌变拳收至腰间，拳心向上，目视前方（图D8）。

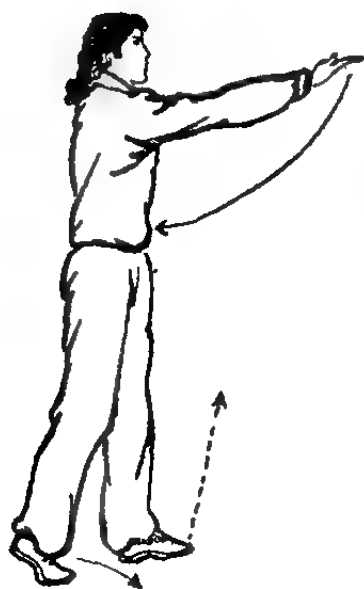


图 D 7

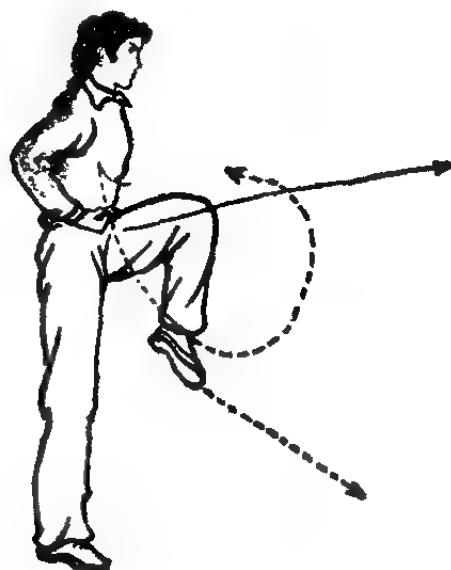


图 D 8

要点：转体时要注意立腰，提腿和收拳要同时完成。

### 四、左弓步冲拳（右顶心捶）

1. 下肢动作不变，左拳变掌经胸前从左腿前搂过，停于身体左侧。

2. 上动不停，左脚向左前方落步成左弓步。同时左掌变拳收至腰间，拳心向上；右拳向前冲出，拳眼向上，高与肩平，目视右拳（图D9）。

要点：搂摆动作要大，冲拳和弓步要同时完成。

### 五、马步架冲拳（坐山架）

上体右转90度（以左脚的前脚掌为轴），重心移至两脚中间成马步。同时右臂内旋，架于头上，拳眼斜向下；左拳从腰间向左侧冲出，拳眼向上，高与肩平，目视左拳（图D10）。



图 D 9



图 D10

要点：蹬转要快，马步时不可前倾。

### 六、左虚步双压拳（蹲桩捶）

右脚跟外蹬，重心移至右腿，上体左转；左脚收回，脚尖点地，成左虚步。同时左臂外旋，拳心转向上，压至左腿上方；右臂也外旋，右拳下压停于左臂肘关节内侧，拳心均向上，目视前方（图D11）。

要点：挺胸、塌腰。收脚和压拳要同时。

### 七、右虚步双撞拳（右双滚撞捶）

1. 左脚向前上一步，右腿随即跟上收接于左脚内侧。同时两拳变掌向前掳，然后收于腹前变拳，拳心斜向下，目视前方（图D12）。



图 D11

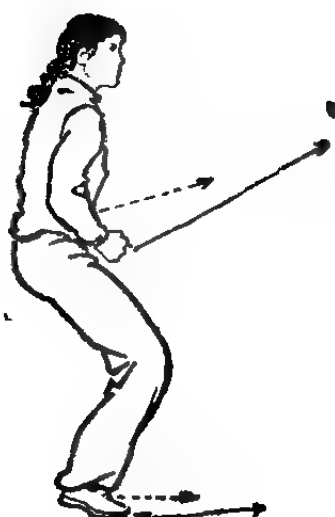


图 D12

2. 右脚向前上一步，左脚随即跟上半步，成右虚步（但右脚的全脚掌着地）。同时两拳向前撞出，高与胸齐；左拳停于右拳后方，两拳心均向下，目视右拳（图D13）。

要点：撞拳动作要和上步一致，臀部不可外突。

#### 八、右虚步双压拳（蹲桩捶）

右脚回收，脚尖点地成虚步。同时两臂均向外旋，拳心转向上并向下压，左拳停于右臂肘关节内侧，目视右拳（图D14）。



图 D13

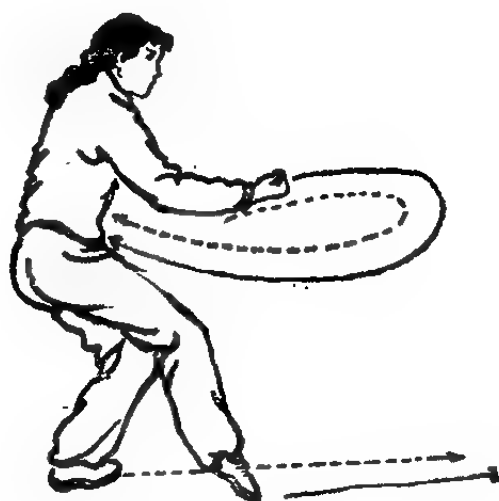


图 D14

### 九、左虚步双撞拳（左双滚撞捶）

1. 右脚向前上一步，随之左腿跟进半步，收接于右脚旁。同时两拳变掌向前掳，然后收于腹前变拳，拳心斜向下，目视前方（图D15）。

2. 左脚向前上一步，右脚随之跟进半步，成左虚步（但左脚的全脚掌着地）。同时两拳向前撞出，右拳停于左拳后方，两拳心均向下，目视左拳（图D16）。

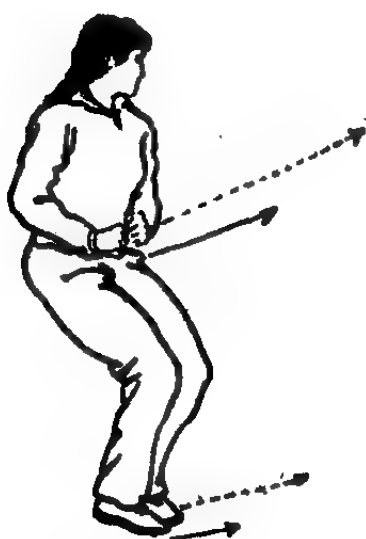


图 D15

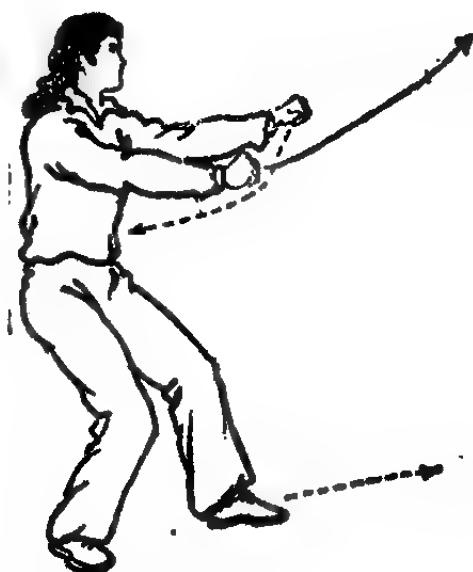


图 D16

### 十、弓步双穿掌（摘星望月）

1. 左脚向前进半步，成左弓步。同时右拳变掌，向左前上方穿出，掌心向上；左拳收至左腰间，目视右掌（图D17）。

2. 上体右转成仆步，同时左拳变掌沿右小臂上向前上方穿出，然后变勾手，勾尖向上；右掌顺势收至右胸前，目视右前方（图D18）。

### 十一、纵步挑掌（回身踢撩）

重心前移，右腿蹬伸向前纵跳，身体在腾空时，左脚向前踢起。同时右掌沿左腿外侧挑掌，掌指向上；左勾手仍在体

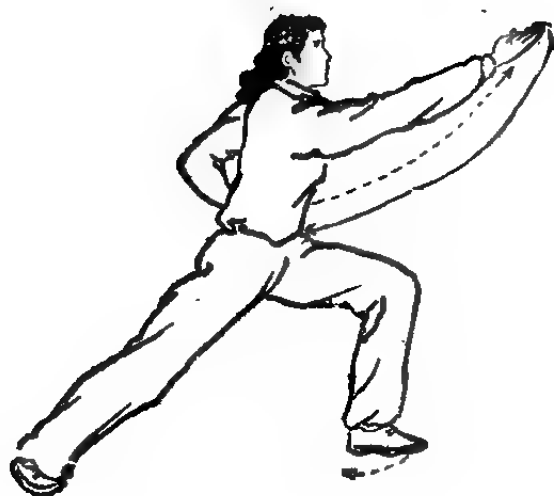


图 D17

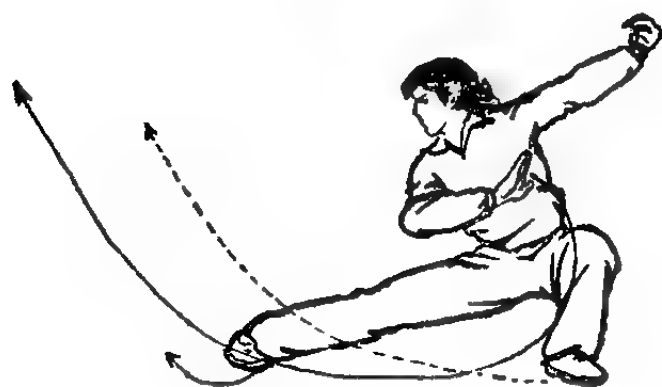


图 D18

后，目视右掌（图D19）。

要点：踢腿和挑掌要同时，纵步时身体向前。

## 十二、提膝架拳（冲天炮）

右脚先落地，左脚随之落地并立即蹬地起跳，两腿在空中交换，而后右脚落地直立支撑；左腿屈膝收于体前，脚面绷平并内扣。同时右臂向下、向后、向前摆至头上，右掌变拳，拳眼斜向下；左臂向上、向右摆至右肩前，左掌变拳，拳心向下，头向左转，目视左前方（图D20、21）。

要点：提膝、转头、变拳要同时。挺胸、塌腰，整个动作要在空中完成。





图 D19



图 D20



图 D21



图 D22

### 十三、右弓步冲拳（右冲捶）

1.左脚向左前方落步。同时左拳变掌从左膝前接过；右拳下落至腰间，目视左手（图D22）。

2.右脚再向前上一步，成右弓步。同时右拳前冲，拳眼向上；左掌变拳收至左腰间，目视右拳（图D23）。

要点：挺胸、抬头、顺肩、弓步和冲拳要同时。冲拳要有力。

### 十四、弓步贯拳（怀中抱月）

1.右腿屈膝提起，上体右转。同时右拳变掌拍击右大腿，并顺势后摆，目视右后方（图D24）。

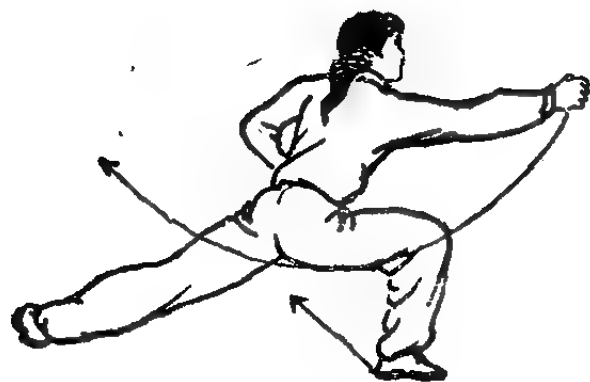


图 D23



图 D24

2.上动不停，右腿向右后方落步，成右弓步。同时右臂弧形摆动至身体右侧变拳，拳眼斜向下，高与肩平；左拳变掌向左侧摆动，经体前抓于右臂腕部，目视左前方（图D25）。

要点：挺胸、塌腰、转腰。

### 十五、提膝勾挂（左搂手）

重心右移，左腿屈膝提起，脚面绷平并内扣。左掌经体前

向下、向后勾挂，勾尖朝上；右拳变掌向上撑开，停于头部右上方，掌心向上，目视左前方（图D26）。



图 D25



图 D26

要点：勾挂时提膝要高，转腰，挺胸，塌腰。提膝动作要有闪的意识。

#### 十六、叉步钻拳（转身钻捶）

1.左脚向左前方落步，身体左转180度，目视前方（图D27）。

2.右脚向左脚前上步，随之左脚向右脚后叉步，脚前掌着地。同时左勾手变掌向右上方盖掌；右掌变拳经腰间向右上方钻拳，拳心向上；左掌顺势收至右腋下变拳，拳心向下，目视右拳（图D28）。

要点：拧腰，顺肩。

#### 十七、马步架冲拳（马步右冲捶）

右脚向右侧迈一步，成马步。同时左拳从右小臂外侧向上

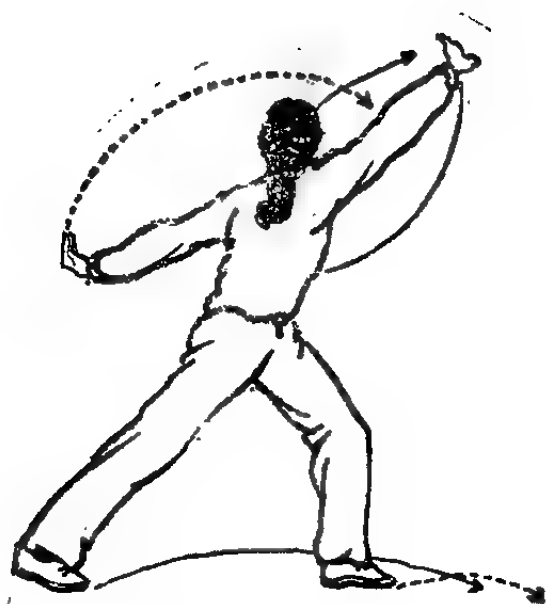


图 D27

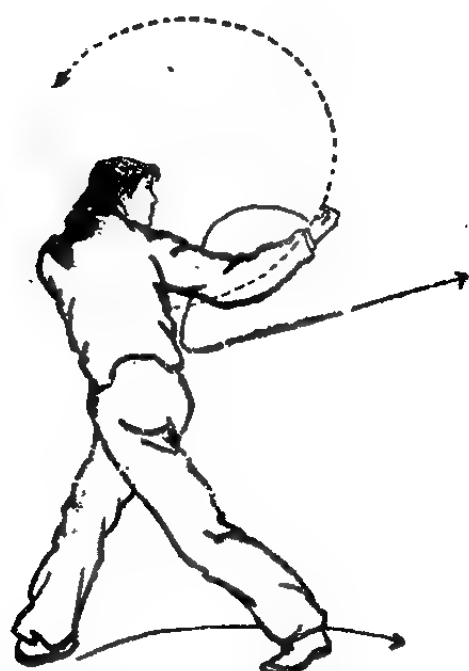


图 D28

挑起，撑于头的左上方，掌心斜向外；右拳经腰间向右侧冲出，拳眼向上，目视右拳（图D29）。

要点：两脚平行，挺胸、塌腰。

## 第二段

### 一、提膝勾手（回头望月）

以右脚的前脚掌为轴，身体向左转90度；左腿屈膝提起，脚面绷平并内扣。同时右拳变掌向上、向前、向下摆至体后变勾；左臂向下、向后摆至体后变勾，勾尖均向上，目视右后方（图D30）。

要点：提膝尽量高，勾手、转头要一致。

### 二、仆步抡拍（风轮劈拍）

1. 左脚向前落步，左勾手变掌仍在体后；右勾手变掌由后向前上方摆动，目视前方（图D31）。

2. 上动不停，上体右转，随之右臂继续向上、向右、向下抡摆至体后；左臂向前、向上、向右抡摆，停于身体的右后

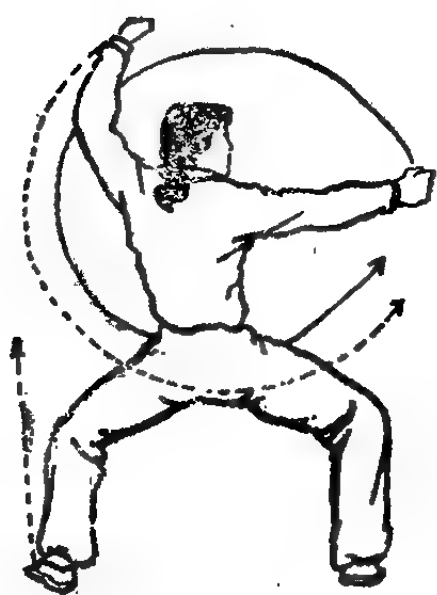


图 D29



图 D30

方，身体重心移至右腿（图D32）。

3. 重心左移，左腿屈膝下蹲成右仆步。同时右臂向上、向前、向下抡摆，在右脚内侧拍地；左臂顺势向下抡摆至身体的后上方，掌心向前，目视右掌（图D33）。

要点：抡臂时两臂要贴身，走立圆。

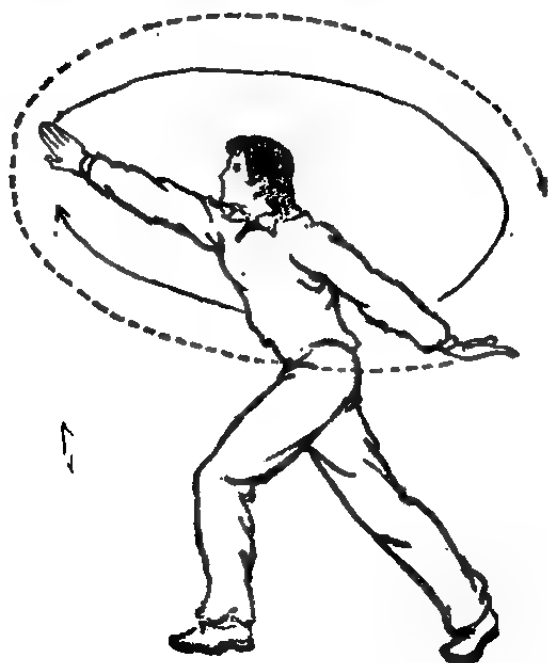


图 D31

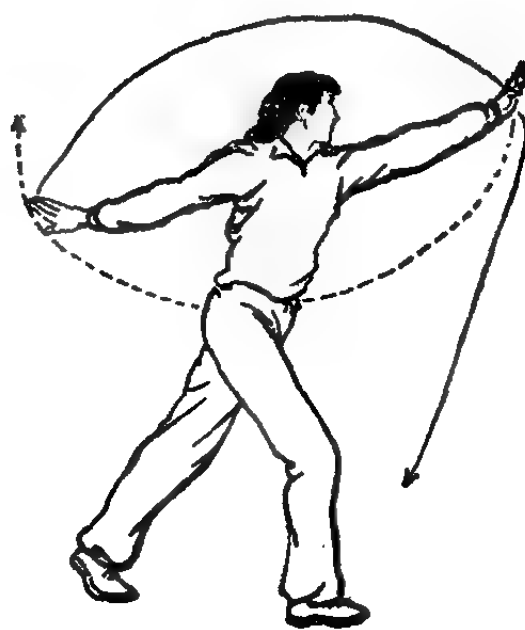


图 D32

### 三、震脚侧踹（勾手蹬枝）

1. 重心上移，上体右转，右脚收回震落，脚尖外撇；左脚后跟抬起，同时左掌下落，两掌交叉于胸前，掌心均向侧，然后立即上下分开，右掌向下、向右上方摆起，架于头上；左手向下、向后摆动，停于体后变勾，勾尖朝上（图D34）。

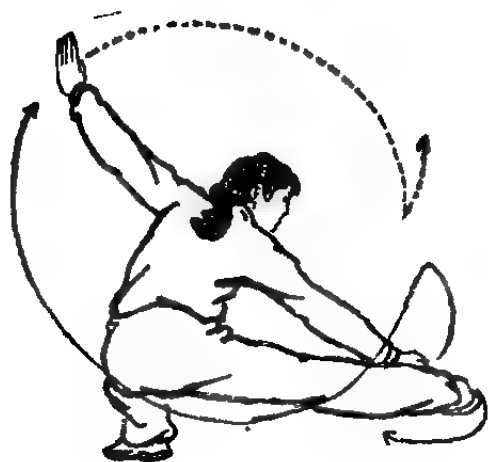


图 D33



图 D34

2. 左腿屈膝提起，并向侧踹出，脚尖勾起向前，目视前方（图D35）。

要点：侧踹时身体略向右倾倒，展髋。

### 四、马步架推掌（回身撞掌）

以右脚的前脚掌为轴，身体右转180度；左脚向左侧落步，成马步。左勾手变掌，经腰间向左侧推出；右掌撑架于头上，掌心向上，目视左掌（图D36）。

要点：做马步时要做成跳步，推掌和马步要同时完成。

### 五、左弓步冲拳（右顶心捶）

右脚跟向外蹬；左脚尖外撇，成左弓步。同时左掌变拳收至腰间，拳心向上；右掌变拳经腰间向前冲出，拳眼向上，目

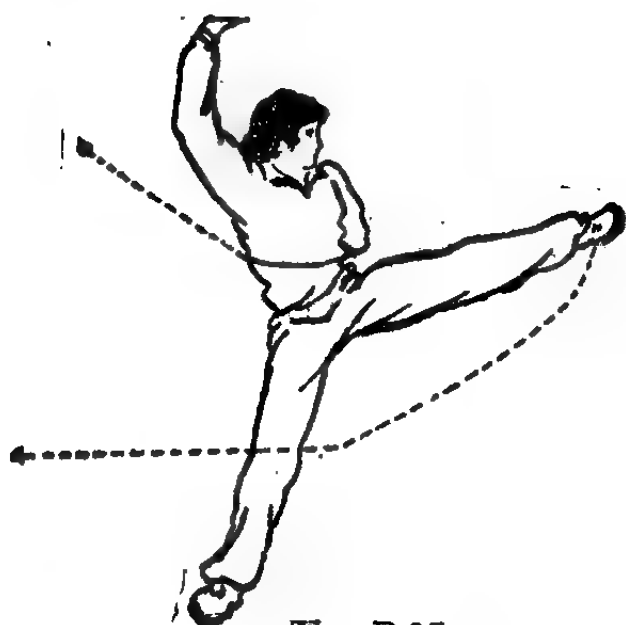


图 D35



图 D36

视前方（图D37）。

要点：蹬腿和冲拳要一致，冲拳时注意拧腰、顺肩。

#### 六、弹腿冲拳（左冲右蹬）

重心前移至左腿；右腿屈膝提起，并用力向前弹出，脚面绷平，高与肩平。同时左拳前冲，拳眼向上，右拳收回腰间，目视前方（图D38）。

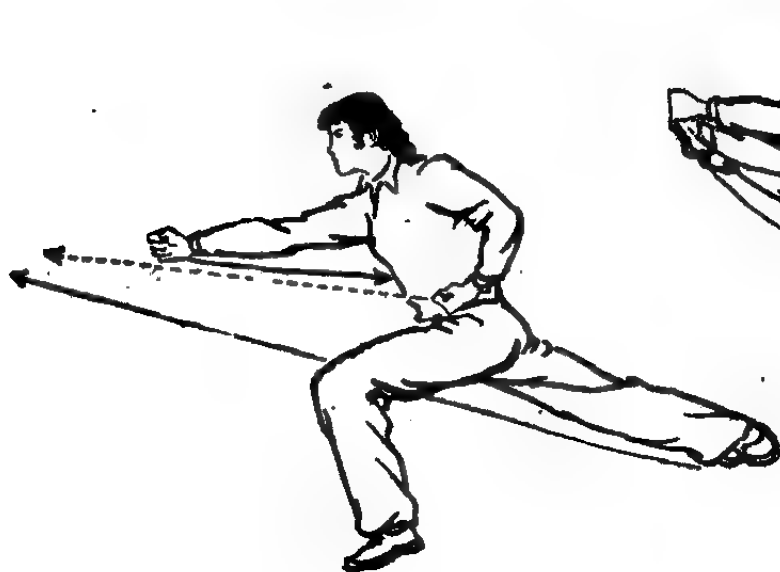


图 D37



图 D38

要点：弹腿时力达脚尖。

### 七、左弓步冲拳（右顶心捶）

右脚向后落步，成左弓步。同时左拳收回腰间，右拳向前冲出，拳眼向上，目视前方（图D39）。

### 八、马步架冲拳（坐山架）

左脚尖里扣，右脚跟里扣，成马步，右臂内旋，右拳向上撑架，拳眼斜向下；左拳从腰间向左侧冲出，拳眼向上，目视左拳（图D40）。

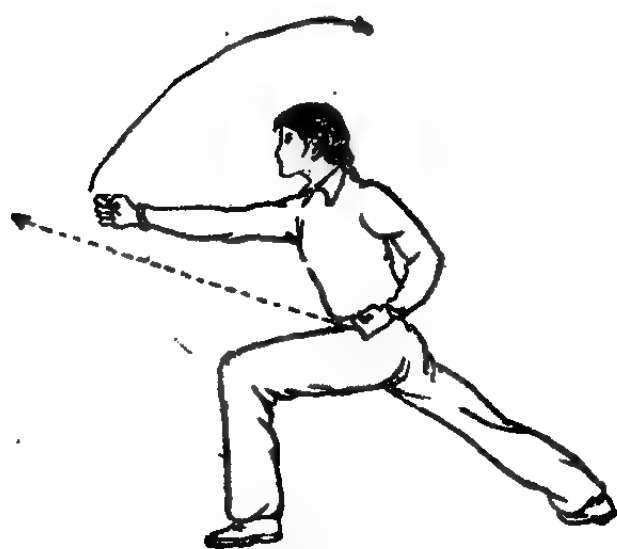


图 D39



图 D40

### 九、震脚正踢腿（分手前踢）

1. 右拳变掌向右、向下；左拳变掌向下，两掌交叉于体前（图D41）。

2. 两掌分别向上、向侧弧形摆动，分别收于腰间叉腰。同时右脚收至左腿旁震落，目视前方（图D42、43）。

3. 左脚脚尖勾起，向前上方踢起，目视前方（图D44）。

要点：挺胸、抬头、塌腰。

### 十、仆步下劈拳（砸拳单叉）

1. 左脚下落但不落地，随即右脚蹬地起跳，腾空时身体向





图 D41

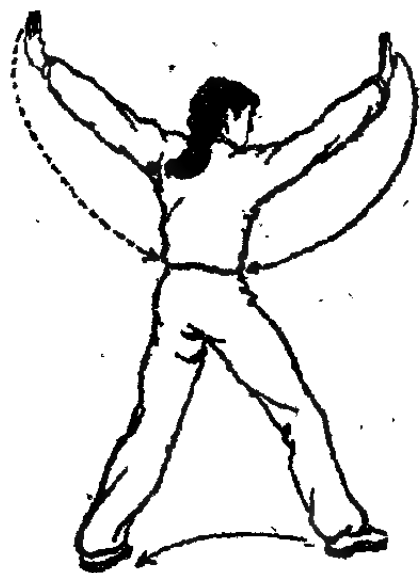


图 D42



图 D43



图 D44

左转动，左臂向前、向上、向下摆动；右手向右、向上摆动（图D45）。

2. 左脚落地；右脚随之向右侧平仆成右仆步。左掌收于体前，右掌变拳下砸，右小臂停于左掌心内，目视右前方（图D46）。



图 D45



图 D46

**要点：**身体腾空要高，仆步、劈砸拳要同时完成。

### 十一、腾空前蹬腿（分手跳蹬）

- 1.重心移至右腿，两手向前、向上、向侧分开(图D47)。
- 2.上动不停，右脚蹬地起跳，并向前上方蹬出，脚尖勾起；左腿屈膝前摆，脚面绷平。两臂摆至体后变勾，勾尖朝上，目视前方(图D48、49)。

**要点：**身体在空中时，腿向前蹬。

### 十二、右弓步冲拳（右顶心捶）

左脚下落，随之右脚向前落步成右弓步。左勾手变拳收至腰间，拳心向上；右勾手变拳经腰间向前冲出，拳眼向上，目视前方(图D50)。

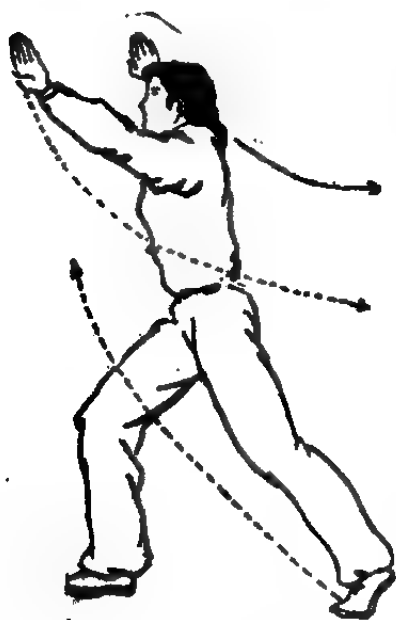


图 D47

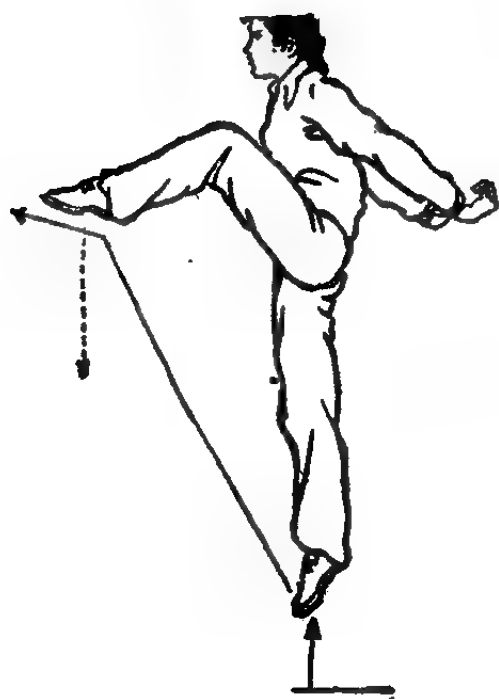


图 D48



图 D49

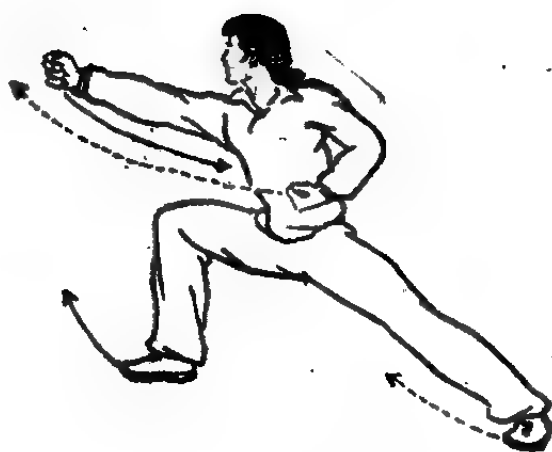


图 D50

### 十三、跳转身冲拳（反身左冲）

重心上移;右脚蹬地起跳,身体右转180度,身体在空中时右拳收回腰间,左拳向前冲,拳眼向上,目视左拳(图D51)。

要点:身体在空中时,注意转体,冲拳动作要协调。

#### 十四、弓步双冲拳（双冲捶）

上动不停，身体在空中时继续向右转，左脚落地；随之右脚向右前方落步，成右弓步。身体在空中时，左拳收至腰间，当落地成弓步时，两拳分别向两侧冲出，高与肩平，拳眼向上，目视左前方（图D52）。

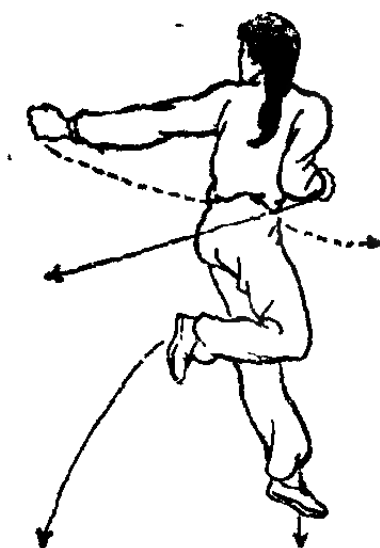


图 D51

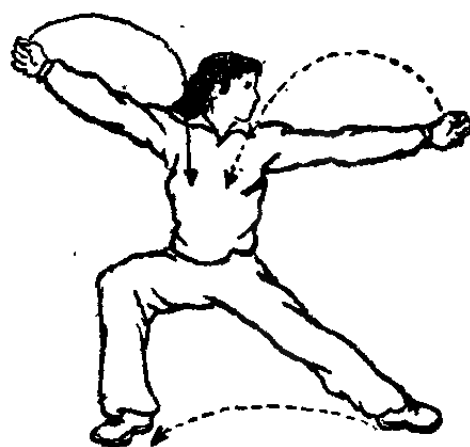


图 D52



图 D53



图 D54

#### 十五、并步对拳（猛虎入洞）

重心右移，左脚收于右腿旁成并步。同时两拳向上、向下收至腹前，拳心均向下，拳面相对，目视左前方（图D53）。

收势：两臂自然放至身体两侧，目视前方(图D54)。

## 四、子 午 拳

子午拳是属于少林洪拳门的传统套路。它强调“三尖”、“六合”、“四平”、“八稳”。三尖指鼻尖、手尖、脚尖相互对应。六合是肩与胯合，肘与膝合，手与足合。四平指顶平、肩平、胯平、足平。八稳包括头、肩、肘、手、胯、膝、足。子午拳技法上强调虚实结合，刚柔兼蓄，排、拐、顶、掳，左右开弓，富于变化。

### 动 作 名 称

预备势

#### 第 一 段

- 一、并步叉腰
- 二、并步抱拳
- 三、并步双勾手
- 四、提膝双勾手
- 五、马步双勾手
- 六、弓步抱拳
- 七、内踹脚
- 八、震脚弓步
- 九、马步下栽拳
- 十、垫步马步双劈掌
- 十一、虚步胯肘握拳
- 十二、弓步劈拳
- 十三、弓步冲拳

- 十四、回身虚步上挑拳
- 十五、弓步劈砸拳
- 十六、弓步冲拳
- 十七、虚步架托掌
- 十八、摆拳弓步推拳
- 十九、虚步探龙爪
- 二十、前蹬脚
- 二十一、震脚歇步下劈拳
- 二十二、弓步上挑拳
- 二十三、虚步握拳屈肘
- 二十四、马步劈砸拳
- 二十五、弓步冲拳

## 第 二 段

- 一、回身虚步挑拳
- 二、扣腿砸拳
- 三、弓步顶肘
- 四、上步左右勾手上冲拳
- 五、插掌轮臂歇步亮掌
- 六、转身分掌抱腰右铲腿
- 七、震脚转身马步下冲拳
- 八、垫步马步左右双劈拳
- 九、丁步左撩掌
- 十、击步换跳步提膝下冲拳
- 十一、回身半仆步套劈拳
- 十二、回身弓步劈拳
- 十三、弓步推掌提膝推掌

### 第 三 段

- 一、仆腿插掌
- 二、上步腾空飞脚
- 三、提膝平托掌
- 四、马步开弓势
- 五、轮臂提膝盖拳仆步下势穿勾手
- 六、虚步胯肘
- 七、震脚马步架冲拳
- 八、提膝推掌
- 九、摆掌仆步勾手
- 十、虚步胯肘
- 十一、震脚马步架冲拳
- 十二、上步掳手弓步劈拳
- 十三、弓步左推掌右穿掌
- 十四、回身仆步插掌
- 十五、并步架冲拳

### 第 四 段

- 一、退步弓步下栽拳
- 二、回身弓步劈拳
- 三、轮臂盖拳抓肩斜飞脚
- 四、提膝托掌
- 五、翻腕握拳
- 六、弓步推拳
- 七、丁步抓肩
- 八、垫步马步顶肘

九、摆掌并步嗤步马步双盖劈拳

十、退步虚步架栽拳

十一、弓步砍掌

十二、虚步推掌勾手

十三、站立反臂双勾手

十四、转身站立击拳

十五、站立翻推拳

十六、退步分掌

十七、并步握拳

收势

## 动作说明

### 预备势

两脚靠拢并步站立，两臂垂于身体两侧，两手五指并拢贴靠两腿外侧。目视正前方（图 E 1）。

要点：头要端正，下颏内收。挺胸、直腰、松肩，两臂自



图 E 1

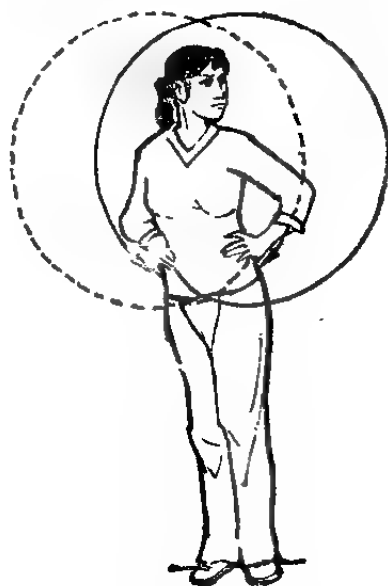


图 E 2



然下垂。精神贯注，呼吸均匀，神情安然。

## 第 一 段

### 一、并步叉腰

双臂上提，双手叉腰，四指朝前，拇指朝后。目向左平视（图 E 2）。

要点：（1）叉腰与摆头一致。（2）叉腰动作两肘要向后伸张。要挺胸、直背、塌腰、松肩。

### 二、并步抱拳

上势不动，两掌掌心朝上在腹前交叉，左掌在下，右掌在上；双掌臂内旋，向上至头上方，向左右两侧直臂绕环分掌，屈肘握拳收抱于左右两侧腰旁，拳心朝上。目随右掌向左平视（图 E 3）。

要点：（1）分掌时臂要伸直，挺胸、直臂、塌腰。（2）抱腰时要松肩，向后伸张，两肘要贴靠腰侧。

### 三、并步双勾手



图 E 3



图 E 4

两拳向后臂内旋，反臂斜举，五指撮拢成勾手，勾尖朝上。目视左侧前方（图E 4）。

要点：两臂向后，要尽力向上反举，双肩要松沉，并向后张，腕部要用劲屈腕撮拢。要挺胸、拔背、塌腰，防止耸肩，形成拱背现象。

#### 四、提膝双勾手

右腿挺膝伸直站立，左腿屈膝向上、从左向右绕环里扣提起，腿面绷平，脚尖垂直；反勾手不变。眼随腿动，向左前方平视（图E 5）。

要点：（1）提膝上抬从左侧向右绕环上提，膝尽力上提。（2）支撑的右腿要前脚掌抓地站稳，左胯要收扣。

#### 五、马步双勾手

左腿向左侧落步，脚尖向前；两腿屈膝半蹲成马步。目视左前方（图E 6）。

要点：马步必须使两大腿屈膝蹲平，脚夹里扣，展髋两膝里扣。收胯、挺胸、直背、塌腰，两肩松沉，两肘向后夹紧。

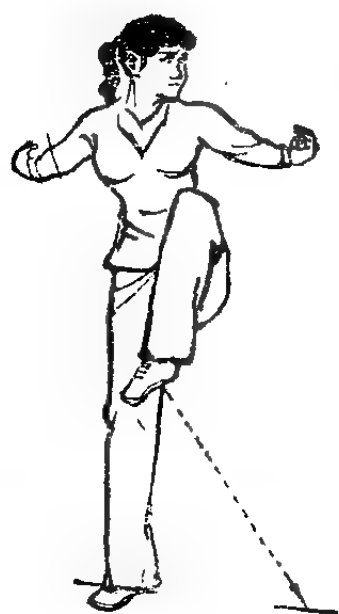


图 E 5



图 E 6

## 六、弓步抱拳

体左转，左脚向前迈半步，重心前移，屈膝半蹲；右腿挺膝伸直成左弓步。同时，两勾手变掌，从后向下、向前收于腹前交叉，左掌在上，右掌在下；随即双臂内旋向上，于头上方向两侧直臂绕环分掌，眼随右掌。同时，双掌握拳，屈肘收抱于左右两侧腰旁，拳心朝上。眼向前平视（图 E 7）。

要点：（1）体左转后再分掌；两臂绕环分掌时要直臂。（2）要松肩，两臂向后伸张；肘关节要向腰侧贴靠，挺胸、塌腰。（3）弓箭步必须使左腿屈平，左脚尖微里扣，正对前方，左脚跟不可离地拔起；右脚必须挺膝蹬直，右脚尖尽量向里靠扣，右脚跟与脚外侧均不可离地掀起，臀部下沉。重心在两脚之间。

## 七、内踢脚

重心前移，左腿屈膝支撑，右脚向左前方踢腿，脚尖上翘向右外展，脚跟斜向左前。目视右脚前方（图 E 8）。

要点：右脚横向斜前方踢出，要快速有力，踢腿要全脚用



图 E 7



图 E 8

力，上身不要歪斜。要防止拱背、撅臀。

### 八、震脚弓步

1. 右脚向左脚内侧屈膝跺地落地，右脚支撑；左脚随即离地屈膝，左脚尖勾扣右膝腿弯处，成扣腿。目向前平视（图 E 9）。

2. 左腿向前方迈步，重心前移，左腿屈膝半蹲；右腿挺膝伸直成左弓步。目向前平视（图 E 10）。



图 E 9



图 E 10

要点：跺地与扣腿、上步要协调一致，配合完成。

### 九、马步下栽拳

体右转，左脚稍里扣，右脚收半步，屈膝成马步。同时，双拳从腰侧向身前斜下交叉直立冲出，右拳在上，左拳在下，拳眼朝上。目视双拳前方（图 E 11）。

要点：转身与下冲拳要同时完成；冲拳力点在两小臂与拳面上。要松肩、沉肘，防止拱背，撅臀。

### 十、垫步马步左右双劈拳

1. 右脚收至左脚内侧，随即向右侧方迈一步，同时左脚向右侧方跟进一步，双腿屈膝半蹲成马步；收腿的同时，两拳交

叉向上至头上方举起，上步时向两侧直臂弧形劈拳，拳心朝上。目视右拳前方（图E12）。

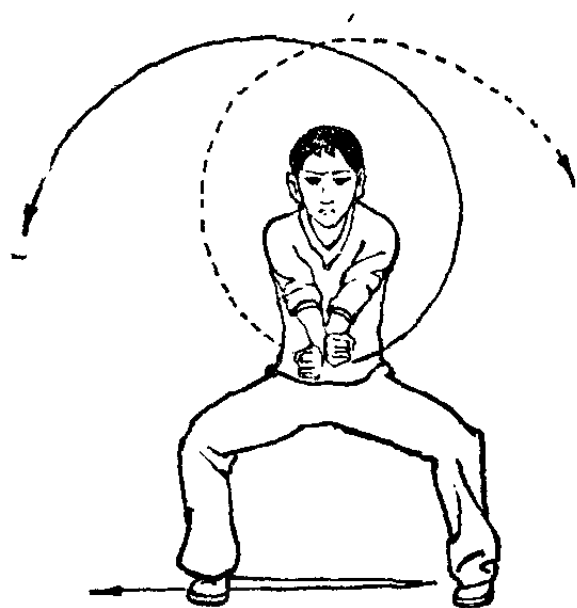


图 E11



图 E12

要点：（1）收腿与举拳同时完成，身体不得上起。（2）上步跟步与左右劈拳要同时完成。（3）右劈拳要偏低，垫步要迅速轻灵；要松肩、沉肘、挺胸、直背、塌腰。

### 十一、虚步胯肘握拳

体右转，重心后移。右脚后撤半步，左腿屈膝半蹲，脚尖里扣；右脚脚面绷紧，虚点地面成右虚步。同时，右臂屈肘，臂内旋，右拳向右上、向下、向左绕环，拳心朝左，拳眼朝上，眼随右拳；左拳臂内旋向下屈肘，收抱于左腰侧。目视右前方（图F.13）。

要点：（1）收步与掳手握拳要同时完成。（2）虚步要求做到收胯、半蹲、裹裆、扣膝，身体重心要落于左腿；虚实要分明。（3）上体必须前倾，要挺胸、直背、塌腰。（4）右肘关节必须曲肘下垂与膝相对，右拳与脚尖相对。

## 十二、弓步劈拳

右脚向前上半步，重心前移。右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右拳向下向左上绕环、向前掳手握拳，直臂劈拳下砸，拳眼朝上。目视右拳(图E14)。



图 E13



图 E14

要点:(1)弓步必须与劈拳下砸同时完成。(2)右拳绕环不必太大，要小圈缠绕。(3)要挺胸、直背、塌腰；右肩向前牵引，左肩向后伸张，肩要松沉。

## 十三、弓步冲拳

右臂外旋使拳心朝上，屈肘收抱于右腰侧；左拳随即从左腰侧向前平直冲出，拳眼朝上。目视左拳前方(图E15)。

要点:(1)左拳向前直冲的同时，右拳旋臂收回。(2)左肩要向前牵引，右肩要向后伸张。

## 十四、回身虚步上挑拳

体向左转，右脚跟碾地，脚尖里扣，重心后移，屈膝半蹲；左脚收回半步，脚面绷紧，脚尖点地成左虚步。同时，左拳臂外旋，屈肘向左、向下经胯旁向前上挑拳，拳眼朝上。目视左拳前方(E16)。

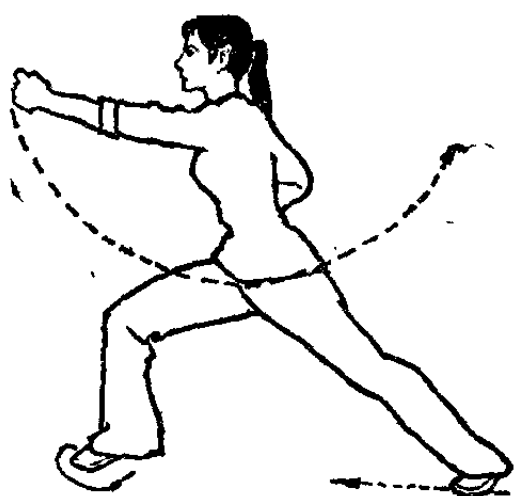


图 E15

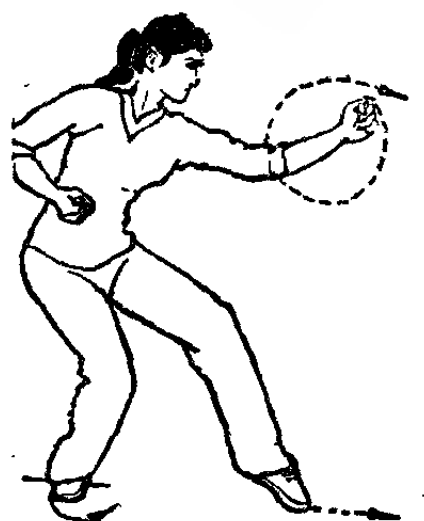


图 E16

要点：(1)回身与收步、挑拳要同时完成。(2)挑拳力点在小臂，屈腕时肘必须下垂。

### 十五、弓步劈砸拳

左脚向前上半步，重心前移。左腿屈膝半蹲，右腿挺膝蹬直成左弓步。同时，左拳向下、向右上绕环掳手握拳，向前直臂劈砸拳，拳眼朝上。目视左拳前方（图E17）。

要点：左拳绕环不必太大，小圈缠绕，掳手抓握拳。

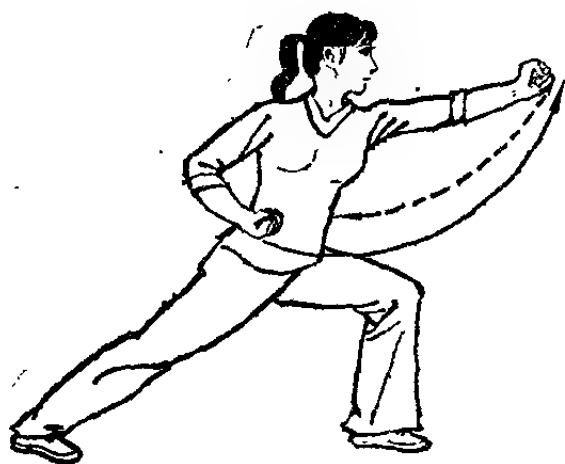


图 E17

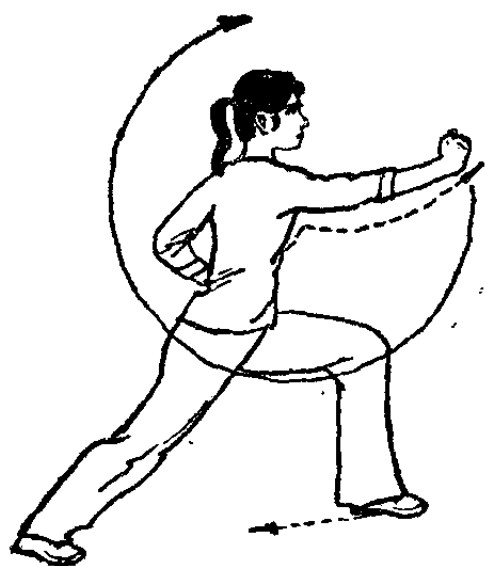


图 E18

## 十六、弓步冲拳

左臂外旋使拳心朝上，屈肘收抱于左腰侧；右拳随即从右腰侧向前直立冲拳，拳眼朝上。目视右拳前方（图E18）。

## 十七、虚步托架掌

重心后移，右腿屈膝半蹲成左虚步；左脚撤回半步，脚面绷平，脚尖虚点地面。同时，左拳变掌向右腋下插掌，臂内旋于右臂下方向前直臂穿出，掌指朝上，掌心朝前；右拳随即变掌，臂外旋，掌心朝上抽回经右胯向右后上方，直臂划弧轮摆至头上方反腕，架于头前，眼随右掌，掌心向上，掌指向斜前方于左掌相对成环状。目视前方（图E19）。

要点：（1）体向前探倾，但必须挺胸、直背、塌腰，防止拱背、耸肩。（2）双臂必须保持弧形成环状。

## 十八、摆拳弓步推拳

1. 体右转，重心后移。左脚于体左侧提起，脚面绷紧，脚尖下垂；右腿挺膝伸直，成提膝。双掌同时向上、向右后直臂弧形轮臂握拳，左臂屈肘于右腰前方；右臂伸直于右后（图E20）。



图 E19

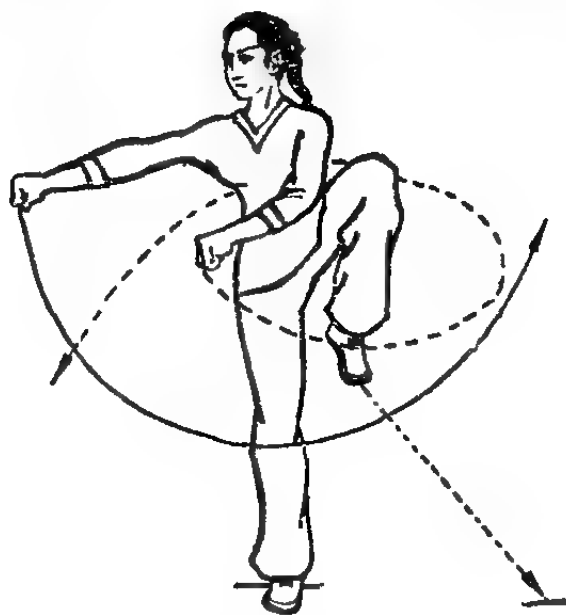


图 E20



2.上势不停。左脚向前落步，重心前移，屈膝半蹲；右腿挺膝伸直成左弓步。同时，体向左转，左拳随即直臂向下，经体前向左下划弧轮向左右方反臂推出，拳心朝上，拳眼朝右；右拳臂内旋，直臂弧形向下、向前推出，拳心朝上，拳眼朝右。目视前方（图E21）。

要点：弓步推掌必须同时完成。直臂划弧轮摆拳与提膝转腰要协调一致。右肩要向前牵引，左肩向后伸张。

### 十九、虚步探龙爪

重心后移，右腿屈膝半蹲；左腿撤回半步，脚面绷平，脚尖点地成左虚步。同时，右拳变掌随体右转，臂内旋掌心朝下，屈肘向左上、向前、向右后划弧，臂外旋，五指撮拢屈腕变反勾手，勾夹朝上；左拳变掌，掌心朝后，臂内旋随体右转，经腹前向右上、绕右肩向左前方探出，虎口朝前，掌心朝斜下。目视前方（图E22）。

要点：（1）摆掌与转身要协调一致，虚步与探爪要同时完成。（2）左掌向前划弧不得高于头，肘关节要贴靠在胸前。（3）右勾手要尽量上抬，右肩要向后伸张；右臂要贴靠身体，

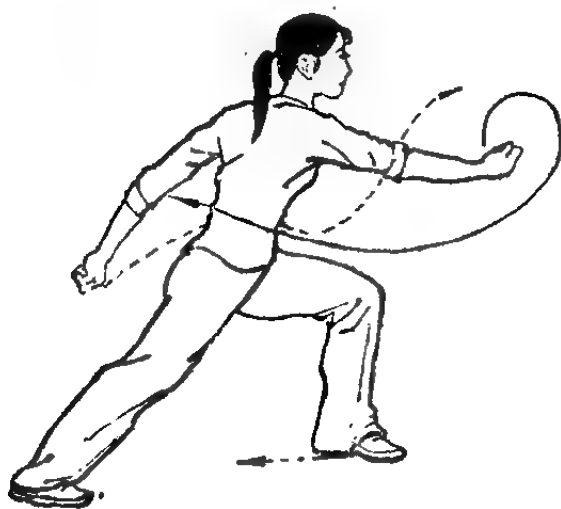


图 E21



图 E22

左肩要松沉。

## 二十、前蹬脚

重心前移，左腿屈膝支撑；右脚屈膝抬起，脚尖勾紧朝上，小腿用力向前蹬踢，目视右脚前方（图E23）。



图 E 23

要点：右脚向前方蹬出不过腰，要快速有力，蹬脚必须脚跟用力，脚尖勾紧，上身不要歪斜。

## 二十一、震脚歇步下劈拳

右脚向前跺地落步，重心前移，右脚掌着地里扣；左脚随即向前上步，体左转，脚尖外展，左大腿压于右大腿之上，两腿屈膝下蹲成歇步。同时，右勾手握拳，臂外旋，从后向上直臂划弧向前下方劈拳，拳心朝外，拳眼朝右，落于右膝旁；左手屈肘收于右腋前，屈腕使掌心朝右，掌指朝上。目视右拳前方（图E24）。

要点：（1）转体下蹲与劈拳收掌要同时完成。（2）歇步两腿必须叠拢，臀部必须靠近右脚跟，坐于小腿之上，左大腿必须压于右大腿，使右膝突出于左腿下面。（3）右拳向下牵引，

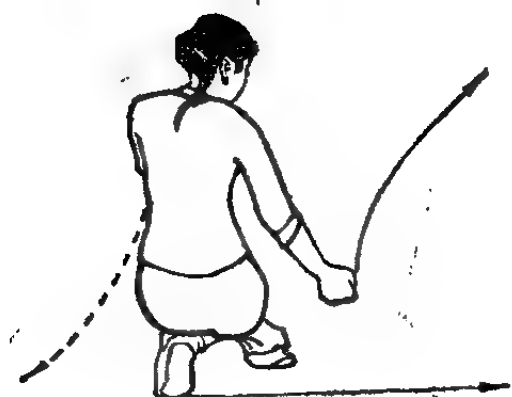


图 E24

右肩须防耸肩，体要右转，要向左拧腰、挺胸、塌腰。

## 二十二、弓步上挑拳

右脚向前上步，重心前移，体微右转，屈膝半蹲，左脚挺膝伸直成右弓步。同时，右拳向上方直臂上挑举，拳眼朝上；左掌握拳，直臂向左后下摆，拳眼朝下。目视右拳（图E25）。

要点：（1）挑拳与弓步同时完成，要从右肩臂向斜上挑。（2）右拳高于头，左拳斜摆至胯；上身要挺胸、直背、塌腰。

## 二十三、虚步握拳屈肘

重心后移，左脚屈膝半蹲；右脚撤回半步，脚面绷平，脚

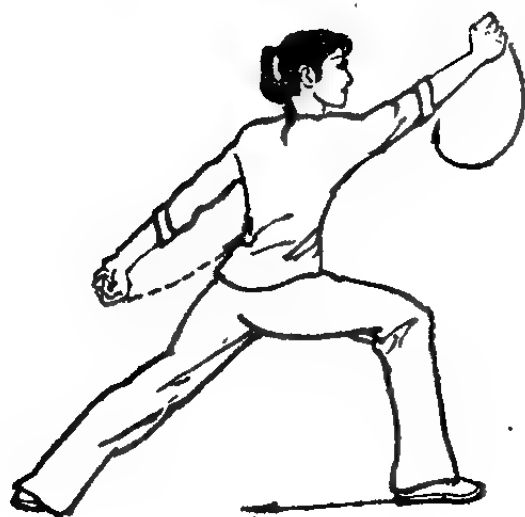


图 E25

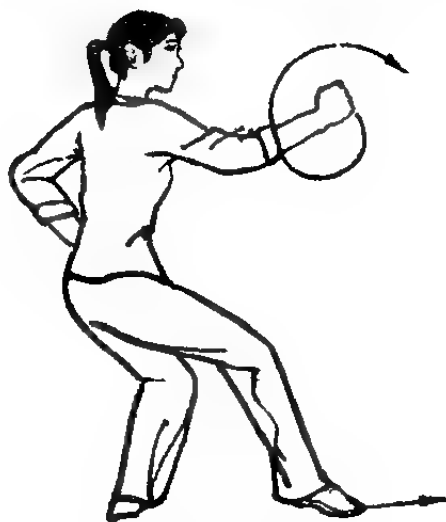


图 E26

尖点地成右虚步。同时，右拳变掌向下、向右、向左上划弧，屈肘掳手握拳，拳眼朝上，拳面朝前；左拳臂外旋屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上。目视右拳前方（图E26）。

要点：与上相同。

## 二十四、弓步劈砸拳

右脚向前迈半步，重心前移，右脚屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右拳臂内旋，肘向下、向上、向前绕环直臂砸劈拳，拳心朝左，拳眼朝上。目视右拳前方（图E27）。

要点：与上相同。

## 二十五、弓步冲拳

上势不变。右臂外旋使拳心朝上，屈肘收抱于右腰侧；左拳随即从左腰向前平直立冲拳，拳眼朝上。目视前方（图E28）。



图 E27



图 E28

要点：与第十三势动作要求相同。

## 第二段

### 一、回身虚步挑拳

体向左转，右脚碾地，屈膝半蹲；左脚收回半步，脚面绷

平，脚尖虚点地面成左虚步。同时，左拳左臂外旋，屈肘向下、向右经左胯旁向前上挑拳，拳眼朝上。目视前方（图 E 29）。

要点：（1）回身挑拳于虚步要协调一致，同时完成。（2）挑拳力点要向上但必须屈腕，肘要下垂。

## 二、扣腿砸拳

右脚收于左腿膝弯处，脚夹扣住左腿膝弯处；左腿屈膝半蹲成扣腿。同时，右拳向右后、向上直臂弧形至头上方，臂内旋屈肘向前于左掌心砸拳，拳心朝上；左拳臂外旋向下迎击右掌面，掌心朝上。目视右拳（图 E 30）。



图 E 29



图 E 30

要点：（1）扣腿下砸拳要同时完成。（2）右腿要扣紧左膝弯处，右小臂要贴靠右腿面。（3）砸拳要快速有力、响亮，上身前倾、挺胸、塌腰，肩要松沉，肘贴靠胸前，须防止臀部掀起。

## 三、弓步顶肘

右脚向前上步，重心前移，屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右拳翻腕，拳心朝下，屈肘向前上顶肘；左掌翻

腕，掌指朝上，掌心顶于右拳面，随右肘向侧前顶出。左手在右肩旁，目视右前方（图E31）。

要点：（1）上述动作要协调一致同时完成。（2）左肘贴靠左胸前，右掌贴靠右肩处。右小臂与大臂要贴紧。（3）要挺胸、直背、塌腰，松肩下沉，防止松肩拱背。

#### 四、上步左右勾手上冲拳

1. 右脚向前上半步，屈膝半蹲；左脚跟进半步，挺膝伸直成右弓步。同时，左掌变拳屈肘向上冲拳，拳背朝前，虎口朝左；右拳臂外旋，拳心朝上，收抱于右腰侧。目视左拳前方（图E32）。



图 E31



图 E32

2. 右脚向前上半步，屈膝半蹲；左脚前跟半步，挺膝伸直成右弓步。同时，右拳从右腰侧，屈肘向上冲拳，拳面朝前，虎口朝右；左拳收抱于左腰侧。眼视右拳前方（图E33）。

要点：（1）上步与跟步是一脚刚着地后，脚即跟上，动作要连贯、协调，后脚尖要里扣。（2）冲拳要屈肘下垂，高不过头；要松肩沉肘、扣腕、挺胸、直背、塌腰、胯下沉。

## 五、插掌轮臂歇步亮掌

重心后移，右脚向后撤步，落于左腿后侧，脚掌着地与左腿交叠，屈膝全蹲；左大腿压于右大腿之上，左脚尖外撤成歇步。同时，右拳变掌体右转，臂内旋，使掌心朝下，从右侧下经身前，向左、向上直臂绕环划弧；右臂外旋向侧上方直臂划弧，屈肘反臂向下、向身后斜上举，五指撮拢成勾手，勾尖朝上。右臂继续上举，经头上方臂内旋，向右侧下方直摆绕环，在腹前于左掌心穿出，反掌横架于头顶上方，掌指朝左，掌心朝前。眼向左侧前方平视（图 E 34）。

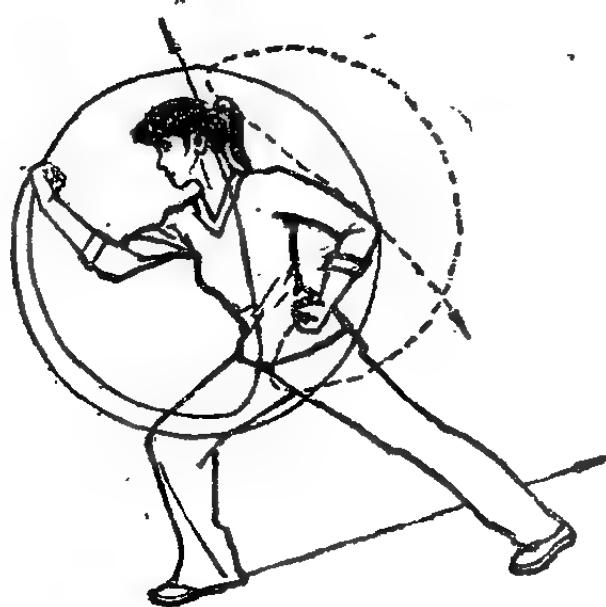


图 E 33

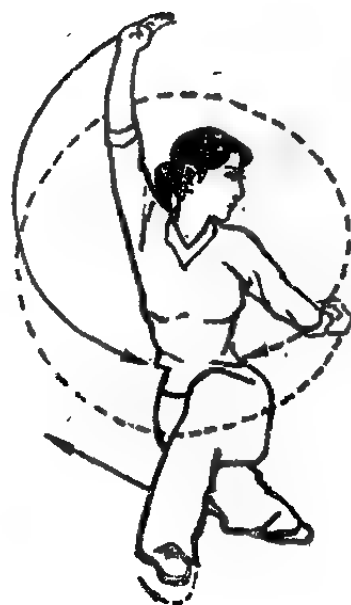


图 E 34

要点：(1)歇步亮掌，必须要同时完成。(2)左右直臂轮摆划弧，必须要连贯协调，不得停止中断。肩、臂、肘要松顺协调，左肩要向后伸张，右肩要向上牵引。

## 六、转身分掌抱腰右铲腿

体右转，左脚屈膝支撑，右腿屈膝抬起，向前斜下方铲踢，右脚尖勾紧，外撇，脚掌横于身前，成下铲腿。同时，转身

时左勾手变掌，向下经身前向右向上、经头上方，向左、向下直臂绕环，屈肘收抱于左腰侧；右掌向右侧直臂划弧握拳收抱于右腰侧。目视右脚前方（图 E 35）。

要点：右脚横向斜前方，外侧用力向前铲踢，要快速有力，必须要全脚掌用力，上身不要歪斜。要挺胸、直背、塌腰、松肩，双肘要贴靠两肋，铲腿不得高于膝盖。

### 七、震脚转身马步下冲拳

1. 右脚收回，在左脚内侧落地跺脚；左脚随即向前上步，脚尖向前。体右转，两脚碾地，两腿屈膝半蹲成马步。同时，两拳从左右腰侧向前交叉直立斜下冲出，右拳在上，左拳在下，拳眼朝上。目视双拳前方（图 E 36）。



图 E 35

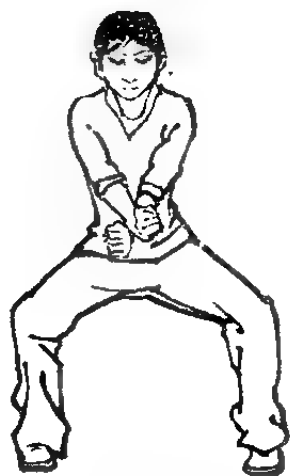


图 E 36

要点：（1）右脚震脚的同时，左脚上步。（2）转身马步与下冲拳要同时完成。

### 八、垫步马步左右劈拳

右脚收至左脚内侧，随即向右侧方迈步；右脚随即向右侧方跟进一步成马步。同时，两拳向上举起，臂内旋向两侧直臂



平劈拳，拳心朝上，左拳高于肩，右拳屈肘。目视右拳（图 E 37）。

要点：与第十动势要点相同。

### 九、丁步左撩拳

1. 左脚收至右脚内侧，脚尖虚点地面；左拳向上直臂弧形摆至头上方，屈肘向右肩前下落，拳眼朝左，拳面朝上；右拳拳心朝上，屈肘收抱于右腰侧。目视左拳前方（图 E 38）。



图 E 37



图 E 38

2. 上动不停，左脚上步，右脚向左脚内侧击碰。同时，左拳从下方经腹前，向左上侧撩带，拳眼朝上，拳心朝右（图 E 39）。

要点：（1）上述两个动作必须连贯不断，协调一致。腰要随左拳转动，必须和拳配合协调。要挺胸、塌腰、直背，身体要侧倾。

### 十、击步换跳步提膝下冲拳

上动不停。右脚蹬地，向左脚内侧击碰，左脚向前上步；右腿稍起落步时，左脚在身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖下

垂，右腿挺膝伸直成提膝。同时，左拳臂内旋，横架头上方，拳心朝上，拳眼朝前；右拳臂内旋，随即向前斜下直立冲拳，拳心朝前，拳眼朝上。目视右拳前方（图 E 40）。



图 E 39

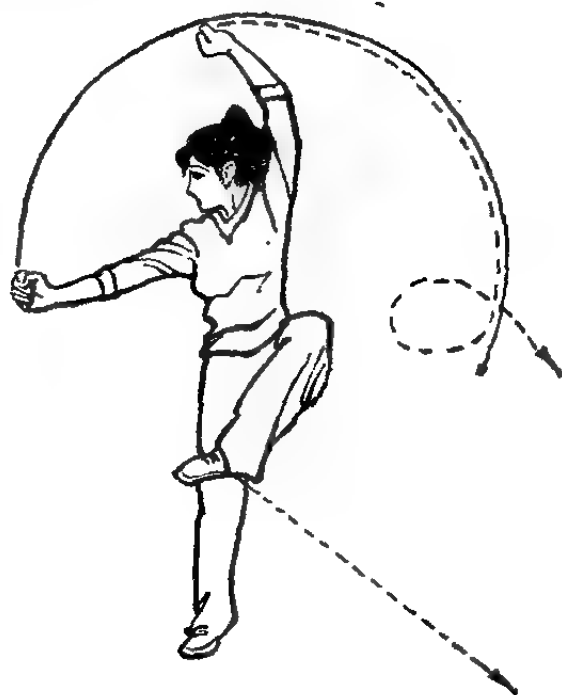


图 E 40

要点：（1）击步必须连贯不断，要协调一致。（2）换跳步时，左手上抬与横架冲拳要同时完成。（3）右肩向侧前牵引，左肩向左侧伸张，松肩、挺胸、直背；上体要向右侧倾斜。

### 十一、回身半仆步套劈拳

左脚向左侧落步，重心前移，体向左转。左脚屈膝平铺地面，脚尖里扣；右脚屈膝半蹲，脚尖外撇成左半仆步。同时，右拳向左侧臂外旋，拳心朝上，从右侧向上，经头上方方向左侧直臂弧形屈肘下压拳，压至左肘下方收于胸前，拳心朝下；左拳向左侧下方直臂划弧于身前，拳心朝下，屈肘在腹前于右拳交错（左拳在里，右拳在外）；向左侧前方反臂劈拳；左手以左肘为轴，盖劈，拳心朝上。目视左拳前方（图 E 41）。

要点：(1) 左拳必须在右拳里而反臂向外劈；两肩要放松，不要僵肩。(2) 仆腿时必须全蹲，切胯、拧腰；劈拳时，体要侧前探，要挺胸、塌腰，防止撅臀、拱背、掀脚、拔背。

## 十二、回身弓步劈拳

体右转，重心前移。右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直，脚尖里扣成右弓步。同时，右拳从左拳下方，向上经头上方直臂划弧，向右侧上劈拳，拳心朝上，眼随右拳转动；左拳屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上。目视右拳前方（图 E 42）。



图 E 41



图 E 42

要点：(1) 回身劈拳与弓步必须同时完成。(2) 左拳抱腰必须和右拳交错后收回。(3) 右肩必须向斜上牵引，左肩向左侧后伸张。挺胸、直背、塌腰、拧胯。

## 十三、弓步推掌、提膝推掌

1. 右拳屈肘收于右腰侧，拳心朝上；左拳变掌从左腰侧向前平直立推，掌指朝上，小拇指一侧朝前。目视左掌前方（图 E 43）。

2.左腿在身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖下垂；右腿挺膝伸直成提膝。同时，右拳变掌从右腰侧向前平直立推，掌指朝上，小拇指一侧朝前；左掌屈肘收于右腋旁，掌心朝右，掌指朝上。目视右掌（图E44）。



图 E43



图 E44

要点：（1）收掌与出掌，提膝必须要同时完成。（2）推掌时臂要伸直，松肩屈腕，推掌要向前牵引，掌指要向外展。

### 第三段

#### 一、仆腿插掌

右腿屈膝半蹲，脚尖外展，左脚向左侧落步，挺膝平铺地面，脚尖里扣；上体向左腿探倾成仆步。同时，左掌向下经腹前向左脚处伸插，拇指朝上，掌指朝前；右掌形不变，向右侧斜上举。目视左掌前方（图E45）。

要点：（1）仆腿时要与插掌同时完成。（2）仆步时上体要向前探倾要防止撅臀，拱背、掀脚拔跟。

#### 二、上步腾空飞脚

1.重心前移，上身前起。左腿屈膝，右腿向左腿前方上

步,左脚掌点地站立。同时,右掌臂内旋从身后直臂下落;左掌随即从身前直臂向头前上方摆起,掌心朝前,掌指朝左。眼视左掌(图 E 46)。



图 E 45



图 E 46

2.体左转,左脚提膝摆起;右腿挺膝伸直成提膝。同时,右掌向前向上直臂划右弧手背;于左掌心在脸前相击,目视前方(图 E 47)。

3.上动不停,右脚蹬地起跳,身体腾空,右脚脚背绷直,向前踢起。同时,右掌掌心朝下于脸前方迎击右脚背;左手经头上方于右侧分掌,掌心朝下,掌指朝左。目视前方(图 E 48)。

要点:(1)上述动作必须连贯起来做,不要迟缓和中断。  
(2)腾空飞脚腿的高度要到肩,跳的要求要高,击响要准确响亮。

### 三、提膝平托掌

左腿落地挺膝伸直站立,右腿屈膝上提,脚面绷平,脚尖下垂。同时,左臂外旋向前划弧平举,掌心朝上,掌指朝前;



图 E47



图 E48

右掌握拳屈肘落于左肩旁，拳心朝左，拳眼朝上。目视前方（图E49）。

要点：（1）左腿落地，右腿随即屈膝上提平托掌，必须同时完成。要挺胸、直背、塌腰、收胯、挺膝、扣裆。

#### 四、马步开弓势

右脚落步，脚尖向前，体左转；两脚碾地，双腿屈膝半蹲

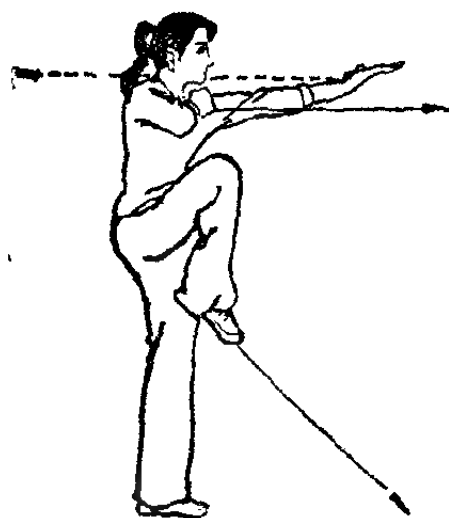


图 E49

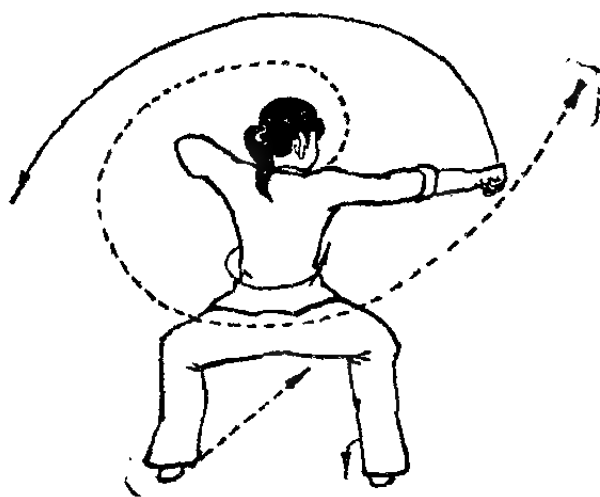


图 E50

成马步。同时，右拳于左掌上方向右侧平直冲拳，拳心朝下，拳面朝前；左掌握拳臂内旋，屈肘后抽顶肘，左拳在左肩旁，拳心朝下。眼视右侧前方(图 E50)。

要点：(1) 转身冲拳与马步顶肘要同时完成。(2) 双肩向后伸张，肩要松沉，右拳臂要伸直；左拳屈肘，小臂贴靠大臂，左拳在肩旁；左肘高于肩平。(3) 两脚尖向前，扣裆、展膝、挺胸、直背、塌腰。

### 五、轮臂提膝盖拳，仆步下势穿勾手

1. 左腿于身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖下垂，右腿挺膝伸直成提膝。同时，体左转，右臂外旋，拳背朝下，在内旋向上经头上方直臂弧形轮摆，屈肘盖于左膝旁；左臂向左侧反盖劈拳，拳背朝下，从前向下、向左后、向上直臂弧形于左侧上举，拳心朝上，拳眼朝左。目视右拳前方(图 E51)。

2. 体右转，左腿向左侧落步，挺膝伸直平铺地面，脚尖里扣，右腿屈膝全蹲，脚尖外展成左仆步。同时，右拳继续向



图 E51

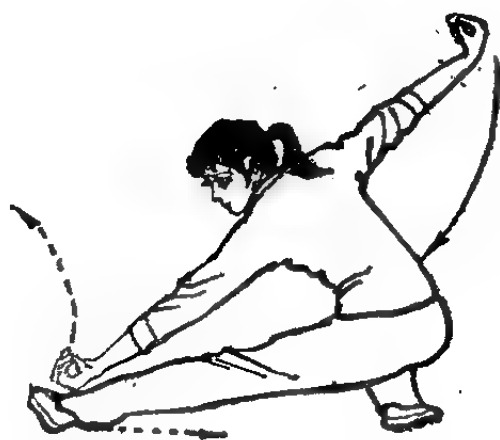


图 E52

下，向右后划弧，臂内旋，五指撮拢成反勾手。勾尖朝上；左拳向上摆至左肩处，屈肘于身前反臂斜下轮摆，五指撮拢成反勾手，勾尖朝上，接近左脚旁，上身向左腿处探倾，目视左勾手前方(图 E 52)。

要点：(1) 上面两个动作必须连贯协调同时完成。(2) 轮臂劈盖必须随着腰的转动而连贯，中间不得停顿，僵硬。(3) 肩要松顺，肘、臂轮摆要贴身。

### 六、虚步腾肘

重心后移，左脚撤回半步，上身前起；左腿屈膝，脚尖点地，脚面绷平，右腿屈膝半蹲成左虚步。同时，右勾手臂外旋，握拳屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；左勾手臂外旋，向右划弧，屈肘握拳，拳心朝右，拳眼朝上。目视左前方(图 E 53)。

要点：与上相同。

### 七、震脚马步架冲拳

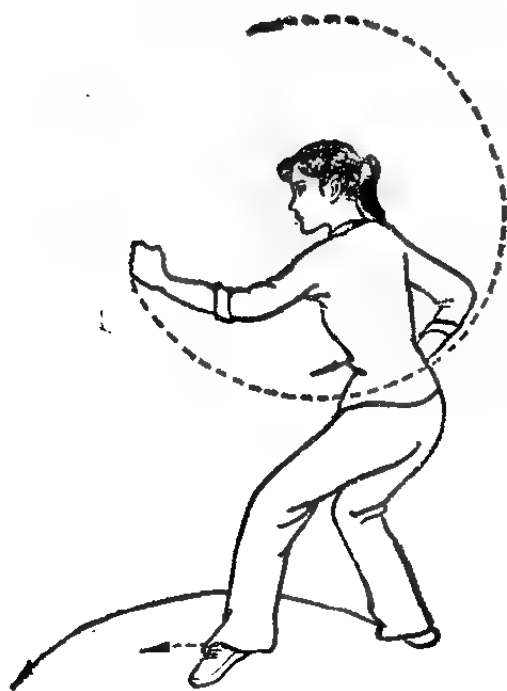


图 E 53



图 E 54



提左脚向前落步跺地，脚尖向外展；右脚随即向前上一步，脚尖向前。体左转，双腿屈膝半蹲，两脚脚尖向前成马步。同时，左拳臂外旋向下、向左侧后、向上直臂弧形，横架于头上方，拳心朝上，拳眼朝前；右拳臂内旋，向前平直立冲拳，与肩平，拳心朝左，拳眼朝上。目视前方(图 E54)。

要点：(1) 震脚上步与转身要同时完成。(2) 右拳随肩向前牵引，左肩必须向上伸张、挺胸、直背、塌腰、松肩、防止拱背、撅臀。

### 八、提膝推掌

右腿在身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖下垂，左腿挺膝伸直成提膝。同时，左拳变掌，向前平直推出，掌心朝右，掌指朝上；右拳变掌臂外旋，收抱于右腰侧，掌心向上，掌指朝前。目视前方(图 E55)。

要点：提膝与推掌必须要同时完成。推出的掌要求直臂屈腕，左肩向前牵引，右肩向后伸张，拧腰挺胸、直臂。

### 九、摆掌仆步勾手

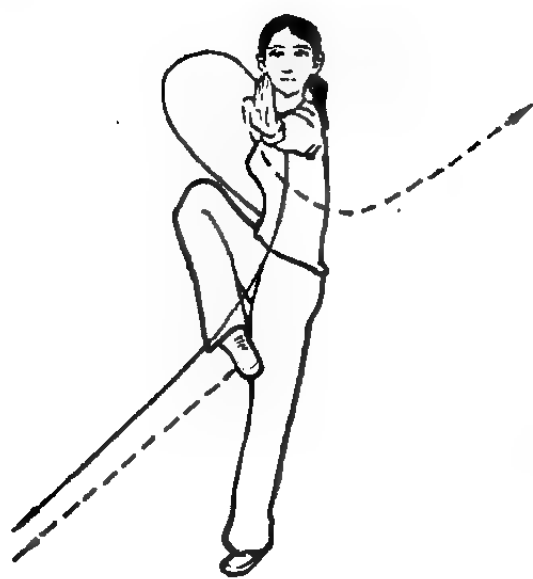


图 E55

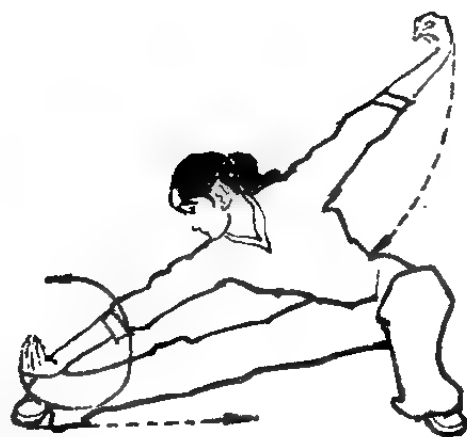


图 E56

右腿向右侧落步，挺膝伸直，平铺地面，脚尖里扣；左脚屈膝全蹲成右仆步。体右转，左掌向下经身前搂带，屈肘反臂，向左侧后上举，五指撮拢成勾手，勾尖朝上；右手向后向上轮摆于右肩处，屈肘向前，反臂穿插，五指撮拢成勾手，勾尖朝上贴靠右腿，上身向右侧摆倾，目视右勾手前方(图 E 56)。

要点：与上相同。

### 十、虚步腾肘

重心后移，体前起右转。右腿撤回半步，脚面绷平，脚尖点地，左腿屈膝半蹲成右虚步。同时，左臂外旋握拳，屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上；右臂外旋，屈肘向左上绕环握拳，拳心朝左，拳眼向上。目视右前方(图 E 57)。

要点：与上相同。

### 十一、震脚马步架冲拳

右脚向前落步踩地，脚尖外展；左脚随即前迈一步；体右转，两腿屈膝半蹲，脚尖向前成马步。同时，右臂外旋向下，



图 E 57

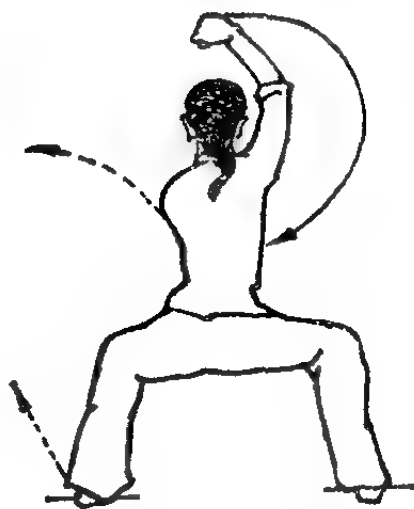


图 E 58

经右侧向上直臂弧形，横架于头上方，拳心朝前，拳眼朝下；左拳内旋向前平直立冲，拳眼朝上。目视左拳(图 E 58)。

要点：与前相同。

## 十二、上步掳手弓步劈拳

1. 左脚迈步，向右斜方屈膝，迈步脚尖外展。左拳变掌，曲肘向左前方划弧掳手，虎口朝上；右拳臂内旋，向右下方直臂弧形收抱于右腰侧，拳心朝上。目视左前方(图 E 59)。

2. 上动不停，右脚向左脚前方上步，屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右拳从右后向上，经头上方直臂划弧轮摆劈拳，拳心朝左，拳眼朝上；左掌臂外旋接于右小臂，力达拳轮。目视前方(图 E 60)。



图 E 59

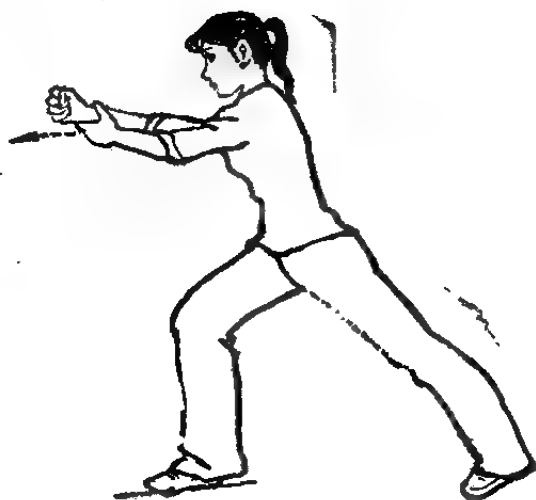


图 E 60

要点：(1) 掳手与上步同时完成，劈拳与弓步同时完成。  
(2) 掳手要求屈肘扣腕，拇指要求张开内扣。

## 十三、弓步左推右穿掌

1. 左掌于右拳上方向前直推出，掌指朝上，小指一侧朝

前；右拳变掌，臂外旋于左掌下方，屈肘收于左肩前，掌心朝上。目视前方(图 E 61)。

2.右掌于左肩前，向前直穿，掌心朝上；左掌在右掌下方，屈肘收于右腋下，掌心朝上。目视右掌前方(图 E 62)。

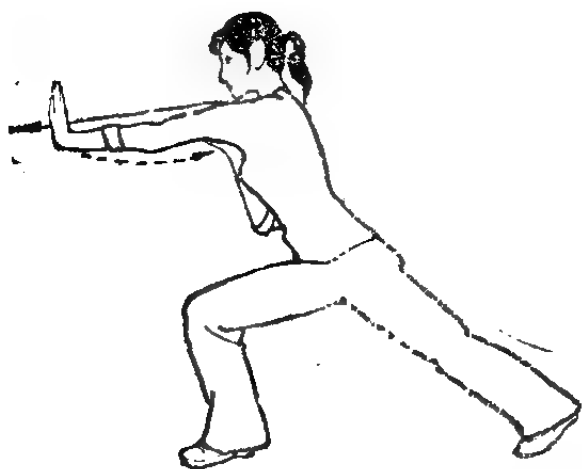


图 E 61

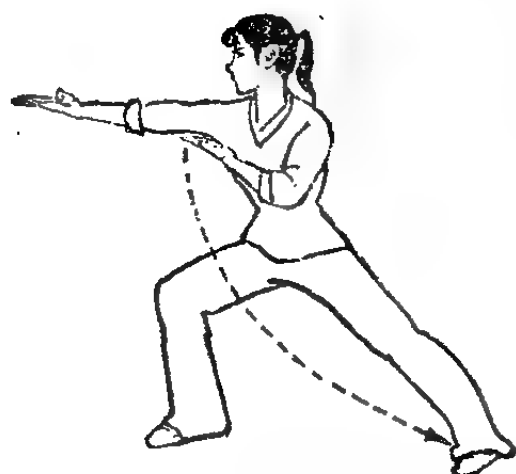


图 E 62

要点：(1) 以上动作要连贯起来做。(2) 穿掌时掌指向前，力达指尖。要挺胸、直背、塌腰。

#### 十四、回身仆步插掌

体左转，右腿屈膝全蹲；左腿挺膝平铺地面，脚尖里扣成左仆步。同时，左掌从右腋下直臂下沉，向左脚处插掌，拇指朝上，掌指朝前；右拳臂内旋，向上斜举，掌心朝前，虎口朝上。目视左掌前方(图 E 63)。

要点：(1) 仆腿要于插掌同时完成，向前插掌时，上身要尽量向前探伸，防止撅臀、拱背、掀脚、拔跟。(2) 两肩要松，不要僵肩，左肩向下牵引，右肩向后伸张，挺胸、直背，腰要向侧拧。

#### 十五、并步架冲拳

左腿屈膝，重心前移；右腿伸直，上体前起左转，右脚向

左脚内侧上步，两脚尖向前并步站立。同时，左掌握拳臂内旋屈肘向左上挑拳，横架于头上方；右掌握拳向下，经右腰侧向身前，向左、向前平直冲拳，拳心朝左，拳眼朝上。目视前方(图 E 64)。

要点：(1)并步与冲拳要同时完成。(2)左肩要向上伸张；右肩向前牵引。必须松肩、挺胸、直背、塌腰、收臀、挺膝。

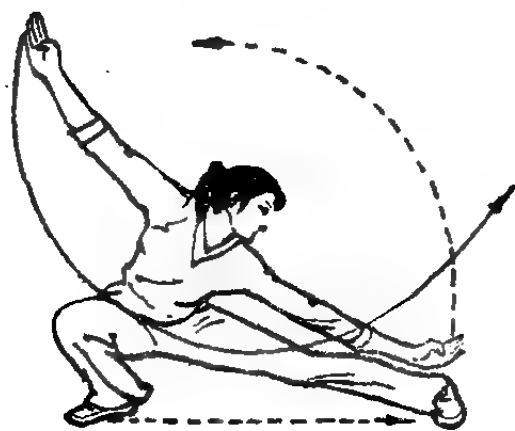


图 E 63



图 E 64

## 第四段

### 一、退步弓步下栽拳

右脚向右后撤一步，挺膝伸直；左脚屈膝半蹲成左弓步。同时，右拳屈肘向下栽于左膝旁，拳心朝前，拳面朝下，目视前方(图 E 65)。

要点：栽拳与退步要同时完成。

### 二、回身弓步劈拳

体右转，双脚碾地，右腿屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成弓步。同时，右拳在左拳外屈肘上提，向上经头上方，向右侧上

方直臂划弧劈拳，拳心朝上，拳面朝前；左拳屈肘下落，臂外旋收抱于左腰侧。眼视右拳(图 E 66)。



图 E 65



图 E 66

要点：(1) 回身、弓步、劈拳要同一时间内完成。(2) 右肩向前牵引，左肩向后伸张。挺胸、直背、塌腰。

### 三、轮臂盖拳抓肩斜飞脚

1. 右拳向下、向后、向上直臂弧形轮摆，拳心朝上，拳眼朝右；同时左拳向下、向后、向上经头上方向前直臂弧形轮摆。体随腰从右向后转动。眼随左拳转动，目视左拳前方(图 E 67)。

2. 重心前移，右腿挺膝伸直，左腿向前踢起，脚背绷平。同时，左拳变掌屈肘抓右肩处；右拳变掌向上、向前经头上方向，直臂划弧下落击拍于左脚面。目视右掌前方(图 E 68)。

要点：(1) 轮臂时两肩要松顺成立圆，动作随腰转动而转动。(2) 右手击拍时，右肩要向前伸张，松肩、挺胸、直背、

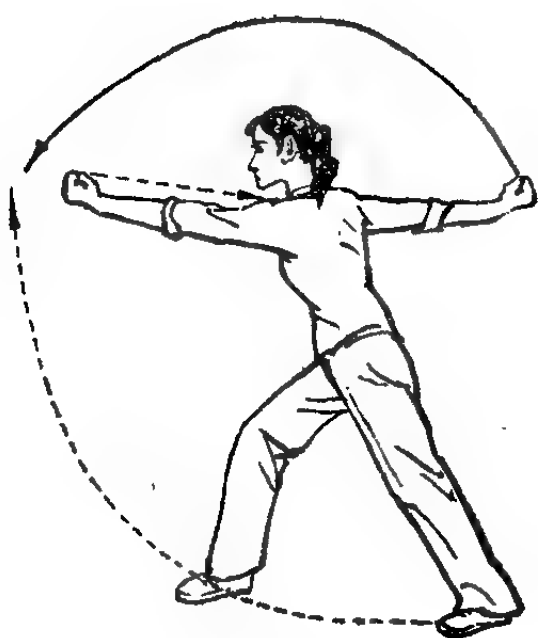


图 E67



图 E68

塌腰、挺膝。踢腿要快速有力。(3) 脚面绷平，击拍要轻快响亮。

#### 四、提膝托掌

左腿屈膝上提，脚面绷平，脚尖下垂；右脚挺膝伸直成提膝。同时，左掌向上向前平托，掌心朝上；右掌心向下，向头上方上提与右掌相对。目视左掌（图E69）。

要点：提膝与托掌要同时完成。

#### 五、翻腕握拳

体右转，双掌向上，向右后、向下摆掌，两臂内旋双握拳。目视右拳（图E70）。

要点：摆掌与转身要协调一致；臂内旋，握拳要用力。

#### 六、弓步推拳

左脚向前落步，重心前移，左腿屈膝半蹲；右腿提膝伸直成左弓步。同时，右拳向下经胯向前推出，拳心朝上；左拳向左后直摆反推拳，拳心斜向上。目视右拳（图E71）。



图 E69



图 E70



图 E71

要点：(1) 落步与弓步推拳要同时完成。(2) 要挺胸、直背、塌腰，右肩向前牵引，左肩向后伸张。

### 七、丁步抓肩

体右转，右脚屈膝收至左脚内侧，脚尖虚点地面；左腿屈膝半蹲成丁步。同时，左拳变掌外旋，掌心朝上，从下向上擦摆，屈肘抓右肩；右手臂内旋，拳心朝左下，拳面朝上。目视



右侧前方(图 E72)。

要点: (1) 收步、转身、抓肩要同时完成。(2) 丁步要屈膝半蹲, 膝盖里扣, 挺胸、直臂、塌腰、收臀。

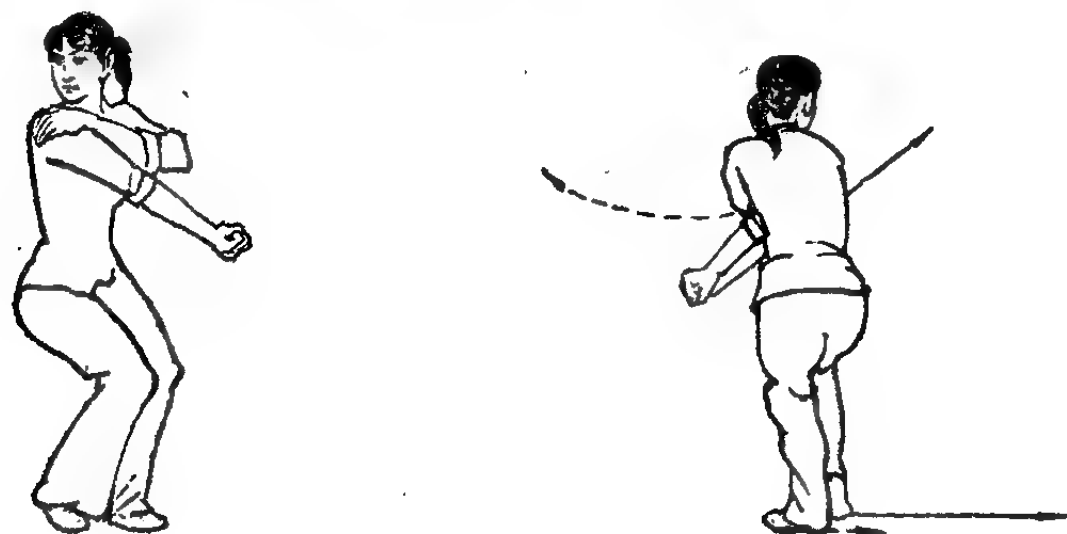


图 E72

### 八、垫步马步顶肘

右脚向右侧方横迈一大步, 左脚向右侧跟进半步, 两腿屈膝半蹲, 两脚尖向前成马步。同时, 右臂屈肘向右侧顶出, 与肩平, 拳心向下; 右拳在右肩旁。左掌握拳经胸前向左拉带与肩平, 拳心朝后, 拳眼朝下。目视右肘前方(图 E73)。

要点: (1) 垫步、马步与顶肘要同时完成。(2) 两肩向后伸张, 肩要松沉, 右拳屈肘, 小臂要贴靠大臂; 左拳臂要伸直。

### 九、摆掌并步嗤步马步双盖劈拳

1. 右脚向左脚内侧靠拢, 屈膝半蹲。同时, 左拳臂内旋, 拳心朝上, 拳眼朝后; 右拳向右上盖拳, 向下臂内旋, 经腹前向左侧上方屈肘提于胸前, 拳心朝下, 拳眼朝内。目视左侧前方(图 E74)。

2. 右脚向右侧迈步; 左脚随即向右跟进半步, 双腿半蹲成

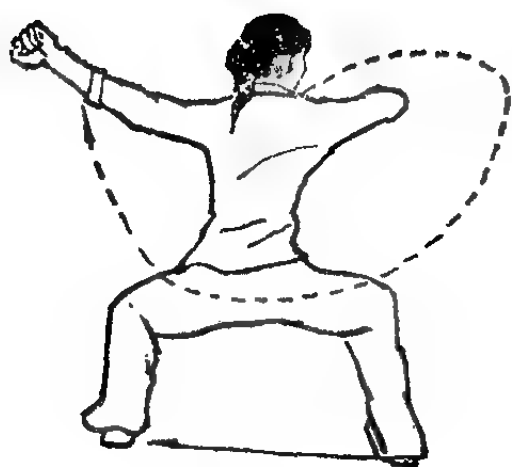


图 E73

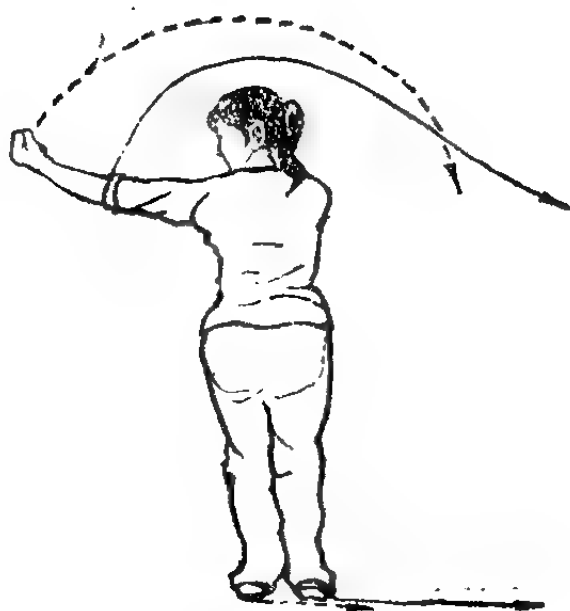


图 E74

马步。左右双拳臂内旋，向上向左侧上方直臂划弧，经脸前向  
右下盖劈，左拳在右肘旁，右拳高于肩，双拳心朝上。眼视右  
拳（图E75）。

要点：（1）摆拳、并步于垫步、马步盖劈拳要同时完成。  
（2）盖劈拳动作向下要快速有力下劈。

#### 十、退步虚步架栽拳

1. 体向右转，右腿向左后方撤步，挺膝伸直；左腿屈膝半  
蹲成左弓步。左拳从右拳上方向前引伸；右拳屈肘抽至左肘  
旁。目视左拳前方（图E76）。

2. 重心后移，右腿屈膝半蹲；左腿后撤半步，脚面绷平，  
脚尖虚点地面成左虚步。同时，右拳向下经腹前向右后再向  
上，直臂弧形绕环，臂内旋，屈肘横架于头上方，拳眼朝下，  
拳心朝前；左拳臂内旋，屈肘下栽附于左膝上，拳面朝下，拳  
心朝左。目视左侧前方（图E77）。

要点：（1）退步与抽拳要同时完成；架栽拳与虚步要同时  
完成。（2）右肩向上引伸，左肩向下牵引。（3）上体稍向前



图 E75

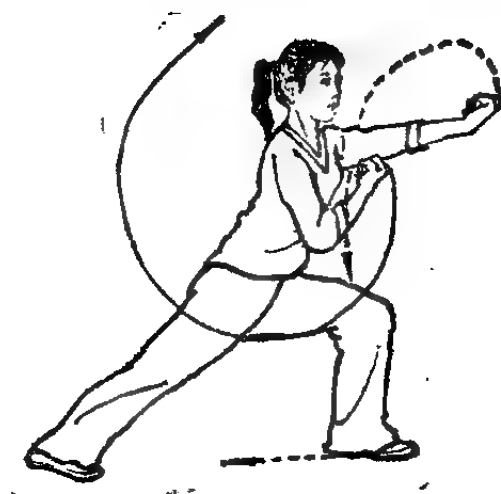


图 E76

倾，但要挺胸、直背、塌腰。

### 十一、弓步砍掌

左脚向前上半步，重心前移，屈膝半蹲；右脚挺膝伸直成左弓步。同时，右拳臂内旋变掌，掌心朝上，掌指朝前，从上向下直臂横上前砍，掌高与肩平。目视右掌前方(图E78)。

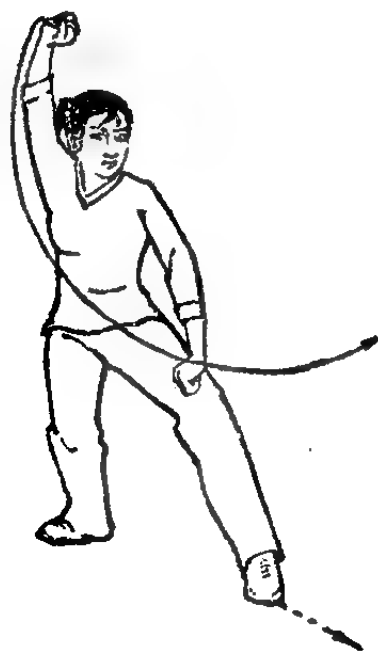


图 E77

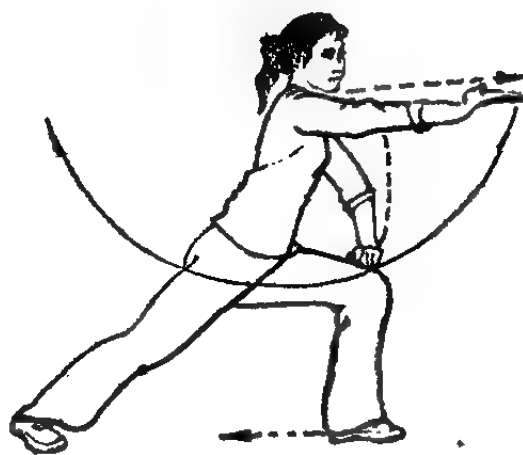


图 E78

要点：(1) 砍掌与弓步要同时完成。砍掌力点在掌根。  
(2) 要挺胸、直臂、塌腰。

## 十二、虚步推掌勾手

重心后移，左腿撤回半步，脚面绷平，脚尖虚点地面成左虚步。同时，左掌臂外旋，肘从右肩向前平伸推出，掌指朝上，小指一侧朝前；右掌臂内旋，五指撮拢成勾手，勾尖朝下，向右下方反臂撩勾斜举，勾尖朝上。目视左前方(图E79)。

要点：虚步与推掌要同时完成。

## 十三、站立反臂双勾手

左脚碾地，朝右侧前方，重心前移，两腿挺膝伸直站立。同时，左掌五指撮拢成勾手，勾尖朝下，向下、向左后翻带，勾尖朝上。目视左侧前方(图E80)。

要点：站立与翻带勾手要同时完成。



图 E79



图 E80

## 十四、转身站立击拳

体右转，左勾手变掌从左后向前，屈肘于胸前，掌心朝右，拇指朝上；右勾手握拳，臂外旋从右后向前屈肘，于胸前拳

面击于左掌心，拳心朝里，拳眼朝上。目视右拳前方(图E81)。

要点：(1) 转身与击拳要同时完成。(2) 击拳要快速有力而响亮。

### 十五、站立翻推拳

上势不动，左右双臂内旋，翻腕向前推拳。眼视右拳前方(图E82)。

要点：双臂内旋翻腕推拳要快速有力。



图 E81

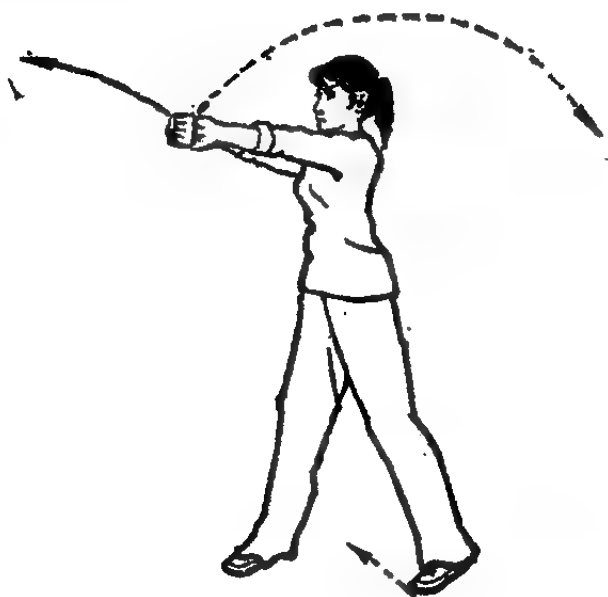


图 E82

### 十六、退步分掌

左腿后撤一步，双臂向头上方伸展；右拳变掌从左后、向上经头上方方向两侧分掌(图E83)。

要点：退步与分掌要同时完成，分掌时臂要伸直。

### 十七、并步握拳

右腿后撤与左脚内侧并步站立，左掌向左侧下方直臂划弧，臂内旋屈肘握拳，收抱于左腰侧；右掌向右侧下方直臂划弧，臂内旋屈肘握拳，收抱于右腰侧；双拳心向上。目视左侧

平视(图E84)。

要点: 并步与握拳收抱要同时完成。



图 E83



图 E84



图 E85

### 收势

两拳变掌下垂, 五指并拢, 贴靠两腿侧成立姿势。眼向前平视(图E85)。

要点: 此动作是收势, 但必须做到头要端正, 下颏内收, 精神集中, 目向前平视。

## 五、基础长拳

基础长拳是在连环长拳二十四势的基础上编排而成的, 其套路较长, 难度较大, 适合于具有一定水平的人进行练习。在套路中既体现了长拳的快速有力, 舒展大方, 起伏转折的特点, 又吸收了武术动作中所特有的攻防动作。经常进行基础长拳的练习, 可以培养人勇敢顽强的意志品质, 对提高人体的速度、力量等素质都有较好的作用。

## 动作名称

预备势

### 第一段

- 一、虚步亮掌
- 二、并步对拳
- 三、马步双冲拳
- 四、马步架冲拳
- 五、提膝双挑掌
- 六、腾空飞脚
- 七、并步拍地
- 八、仆步穿掌
- 九、提膝亮掌

### 第二段

- 一、提膝穿掌
- 二、马步冲拳
- 三、弹踢冲拳
- 四、大跃步前穿
- 五、弓步两冲拳
- 六、震脚砸拳
- 七、侧身平衡
- 八、叉步推掌
- 九、仆步亮掌

### 第三段

- 一、弓步压掌
- 二、丁步按掌
- 三、转身里合

- 四、弓步推掌
- 五、震脚冲拳
- 六、马步冲拳
- 七、马步下冲拳
- 八、叉步侧踹
- 九、上步前扫
- 十、上步拍脚
- 十一、弓步顶肘

## 第 四 段

- 一、转身正踢
  - 二、腾空箭弹
  - 三、弓步架冲拳
  - 四、歇步推掌
  - 五、仆步抡拍
  - 六、弓步上冲拳
  - 七、并步砸拳
  - 八、虚步勾手挑掌
- 收势

## 动 作 说 明

### 预备势

两脚并步站立，两臂垂于身体两侧，五指并拢贴靠腿外侧，目向前平视(图F 1)。

要点：头要正，颈要微收，挺胸、塌腰、收腹。

## 第 一 段

### 一、虚步亮掌



1. 右脚向右后方撤步成左弓步。同时右掌向右、向前、向上摆动，掌心向上；左臂屈肘，左掌提至腰侧，掌心向上，目视右掌(图 F 2)。



图 F 1



图 F 2

2. 重心后移至右腿，左脚略向回收，脚尖点地成虚步。同时左掌经胸前从右臂上向前穿出，并向左、向上、向后划弧摆动，停于体后变勾，勾尖向上；右臂屈肘向下、向后、向侧、向上弧形摆动至头前上方亮掌，掌心斜向前，目视左前方(图



图 F 3、4

F 3、4)。

要点：亮掌和摆头要一致。

## 二、并步对拳

1. 右腿蹬直；左腿屈膝上提，脚尖内扣。上肢姿势不动(图F 5)。

2. 左脚向前落步，重心前移。同时左勾手变掌经左肋前穿；右臂外旋向前下落于左掌右侧，两掌与肩同高，掌心均向上(图F 6)。



图 F 5



图 F 6

3. 右脚向前上一步；随之左脚再上一步成并步。同时两臂向下、向后、向上经胸前屈肘下按，两掌变拳，拳心向下，拳面相对，停于小腹前。头向左转，目视左前方(图F 7、8)。

要点：并步后要挺胸、塌腰。对拳、并步、转头要协调一致。

## 三、马步双冲拳

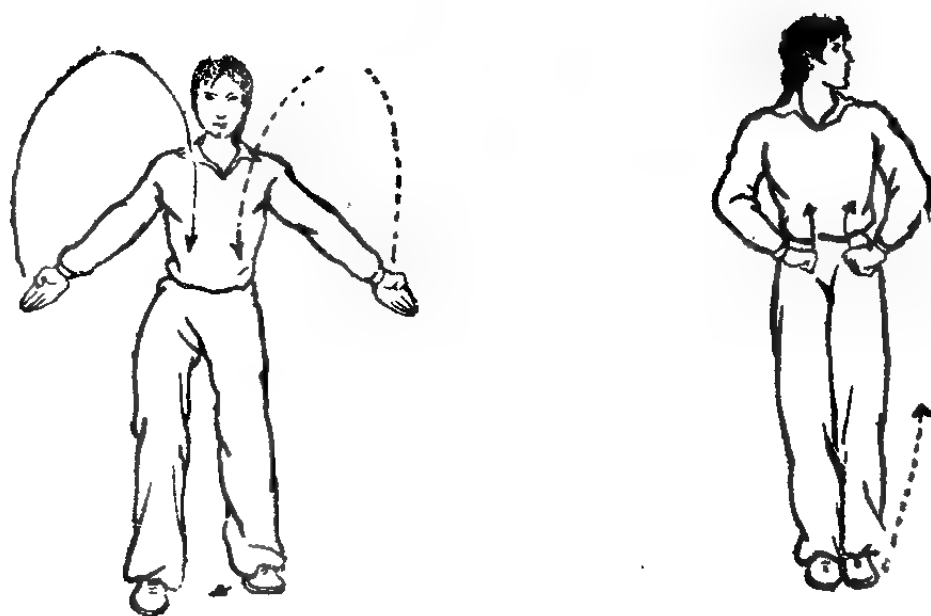


图 F 7、8

1.右脚原地抬起再震脚下落，随即左脚提起，脚面绷平、内扣。同时两臂外旋，两拳迅速收至腰间，拳心向上，目视左前方(图F 9)。

2.左脚向左侧落步，重心落于两脚之间，成马步。同时两臂内旋，两拳向两侧冲出，拳眼向上，目视左拳(图F 10)。



图 F 9

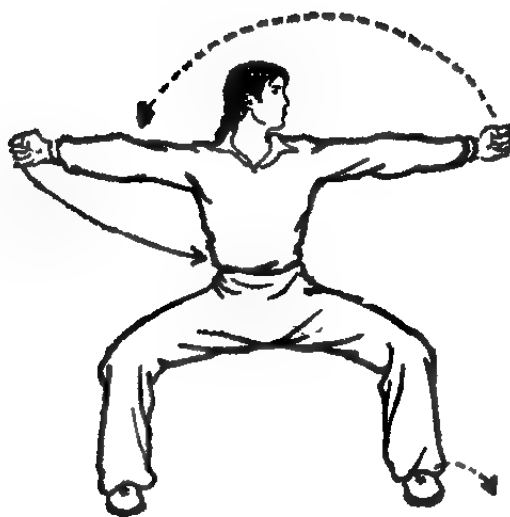


图 F 10

要点：形成马步后，两大腿要平，脚尖稍内扣，要挺胸、塌腰，两肩松沉，两拳与肩平。

#### 四、弓步架冲拳

1.左脚脚后跟外蹬，重心右移成右弓步。同时右拳收至腰间；左拳变掌并向上，盖至右肩前，拇指向下，目视前方（图 F11）。

2.右腿屈膝全蹲，经仆步使身体重心前移至左腿，右腿伸直，左脚脚尖外展成左弓步。同时左臂下落，经左脚面上向左平搂，然后摆至头上，掌心向上；右拳顺势前冲，拳心向下，目视右拳（图 F12）。

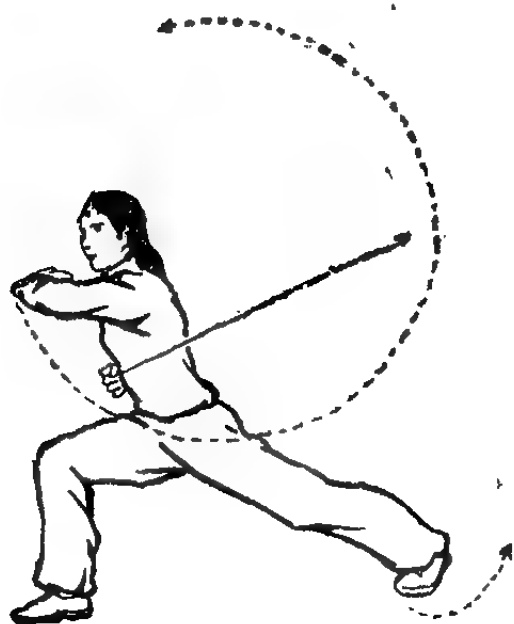


图 F11

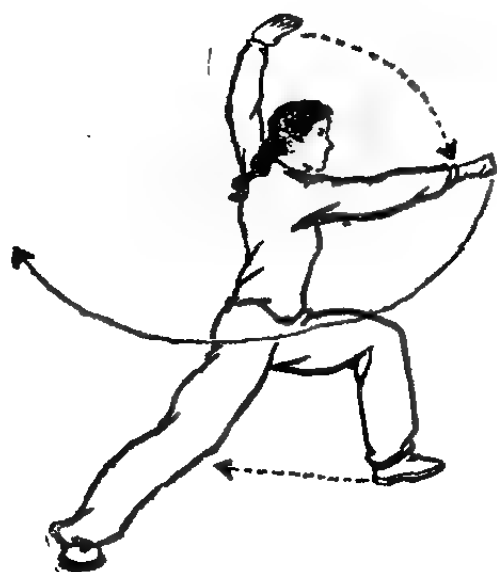


图 F12

要点：动作要连贯，冲拳要有力。弓步时后腿要蹬直，挺胸、塌腰。

#### 五、提膝挑掌

左掌下落至右臂腕部；右拳变掌，然后两臂同时向下摆动，右臂向后、向上挑起；左臂向前、向上挑起，高与肩平，

掌指向上。挑掌的同时右腿蹬直；左腿屈膝提起，脚面绷平、内扣，目视前方(图F13)。

要点：提膝和挑掌要同时完成，抖腕和甩头要一致，挺胸、塌腰。

## 六、腾空飞脚

1.左脚向前落步。同时两臂向上摆动交叉于体前，目视右掌(图F14)。

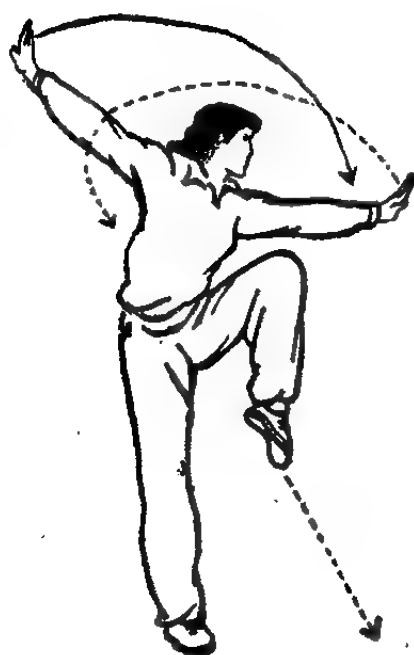


图 F13



图 F14

2.上动不停，左脚蹬地起跳，在空中以右脚碰击左脚后跟。同时两臂前后分开，右臂向下、向后摆至体后，左臂于右臂内贴身向下、向前挑掌，掌心均向前，左肩前顺(图F15)。

3.上动不停，左右脚相继落地后，右脚向前上步，并蹬地起跳；左腿向前、向上屈膝摆起。左臂上摆；右臂向下、向前、向上摆动到头顶上方时，用右手背迎击左手掌(图F16、17)。



图 F15

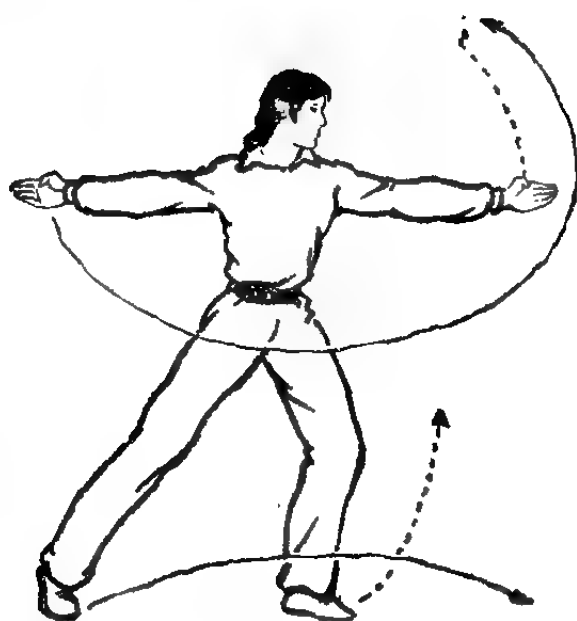


图 F16

4. 上动不停，右腿向前上方摆起，脚面绷平。身体在空中时，右掌迅速迎击右脚面；同时左掌分摆到左后方变勾手，勾尖向下。左腿在“响”的一刹那，收控于胸前（右腿侧），目视前方（图F18）。

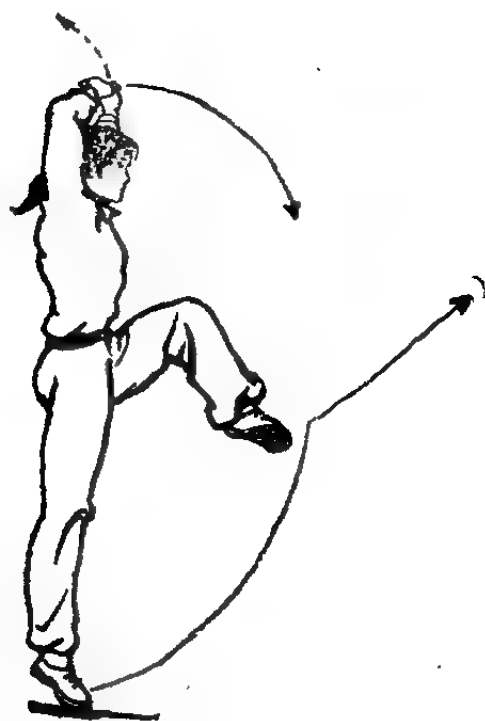


图 F17



图 F18

要点：腾空时注意挺胸、立腰并稍向前倾，击拍要响亮、准确。

### 七、并步拍地

两脚落地，并立即屈膝下蹲。同时右手在体前拍击地面，左手勾尖向上，目视前下方（图 F 19）。

要点：上体稍向前倾。

### 八、仆步穿掌

1. 两脚同时蹬地起跳，上体右转。右臂向前、向上、向后摆至头的右上方；左臂向前、向上摆至身体左侧上方，目视右上方（图 F 20）。

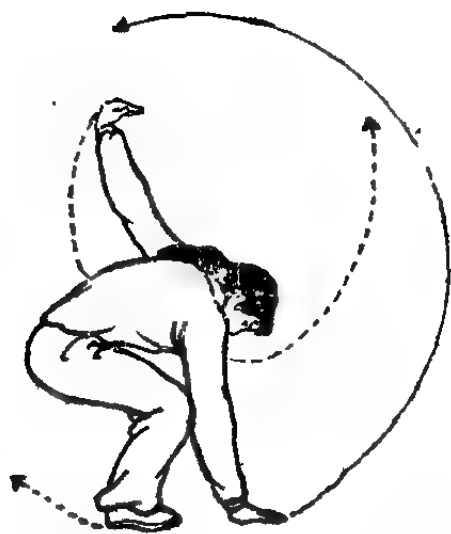


图 F 19



图 F 20

2. 右脚落地，左脚随之向左平仆落地，脚尖内扣成左仆步。同时右掌经腰间向右前上方穿出，掌心向上；左掌顺势从右掌下收至胸前，再沿左腿内侧向前穿出，掌心向前，目视左掌（图 F 21）。

要点：仆步、穿掌要同时，两臂尽量远伸，挺胸、塌腰。

### 九、提膝勾手亮掌

1. 重心前移至左腿，右脚随之向前上一步，身体左转180度。同时左臂向上、向后弧形摆动收至左腰间变拳；右臂向下、向前、向上摆至左前上方，掌心向上，目视右手(图F22)。

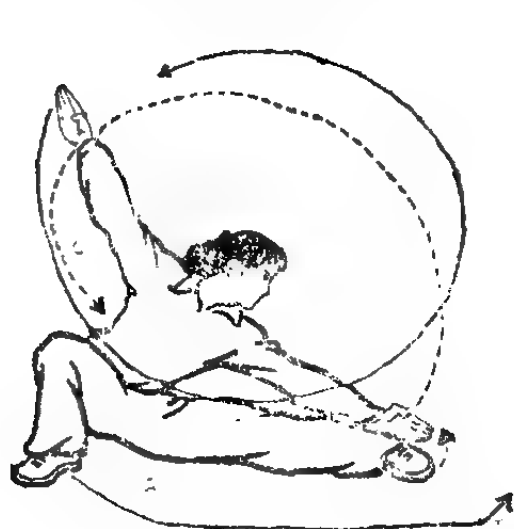


图 F 21



图 F 22

2. 重心移至右腿，左腿屈膝上提，脚尖绷直、内扣。同时左拳变掌从右前臂上向前穿出，然后向左、向后摆至体后变勾手，勾尖向上；右臂顺势向下、向右、向上弧形摆至头上亮掌，掌心斜向前。头向左转，目视左前方(图F23)。

要点：提膝、勾手亮掌、转头动作要一致。要挺胸、塌腰。

## 第 二 段

### 一、提膝穿掌

下肢不动，左勾手变掌向上、向右前上方盖掌，掌心斜向前；右掌从左掌背上向右前上方穿出，掌心向上，左掌顺势收至右腋下，掌心向下，目视右手(图F24、25)。

要点：右脚支撑要稳，两动连接要合顺。





图 F 23



图 F 24

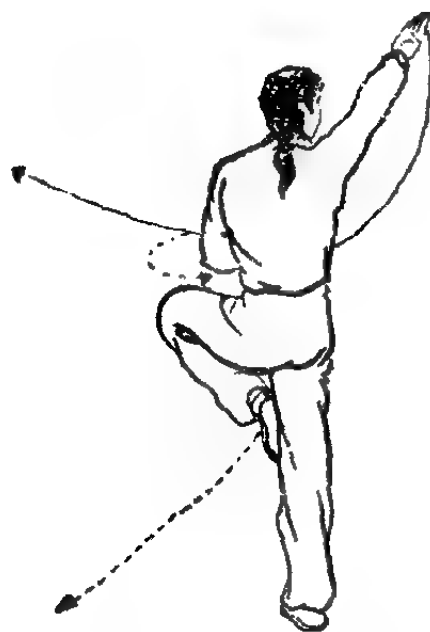


图 F 25

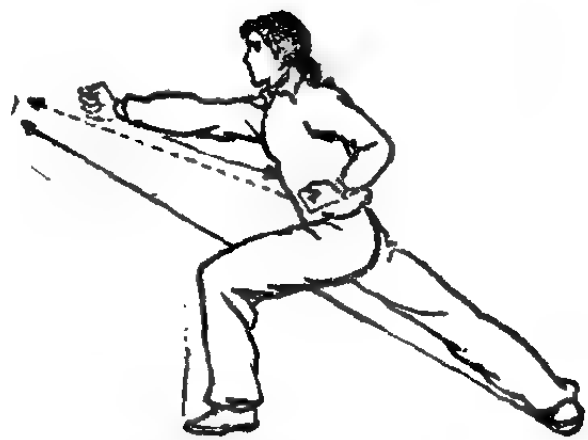


图 F 26

## 二、弓步冲拳

上体左转，左脚向左前方落步，左腿屈膝前弓，成左弓步。同时左掌经胸前向左平搂，然后收至左腰间变拳，拳心向上；右掌变拳经右腰间向前猛力冲出。拳眼向上，目视前方（图 F 26）。

**要点：**蹬腿和冲拳要一致，冲拳时注意拧腰、顺肩，力达拳面，后脚跟不离地。

### 三、弹腿冲拳

重心前移至左腿，左腿直立支撑；右腿屈膝提起，脚面绷直，猛力向前弹出，高与腰平。同时右拳收至腰间；左拳向前冲出，目视前方（图 F 27）。

**要点：**支撑腿可稍弯屈。弹腿时要力达脚尖。

### 四、大跃步前穿

1. 右脚向前落步，随之左脚向上屈膝提起。同时左臂向下、向后摆动；右臂向后、向上、向前、向身体左侧后方摆动，目视左后方（图 F 28）。



图 F 27



图 F 28

2. 左脚落地随即蹬地起跳，身体腾空。同时两臂向前上方弧形摆动，右臂停于头上，成亮掌；右臂摆至身体右侧成立掌，目视右后方（图 F 29）。

3. 右脚落地并屈膝全蹲；左腿迅速向左侧平仆，成左仆

步。同时右掌变拳收至腰间；左掌收至右肩前，成立掌，目视左前方（图 F30）。



图 F29



图 F30

要点：跃步要远，落地要轻。

### 五、弓步两冲拳

1. 身体重心前移，右脚后跟外蹬，右腿猛力蹬直成左弓步。同时左掌经胸前向前平搂（从左脚面上）收至腰间变拳，拳心向上；右拳向前猛力冲出，拳眼向上，目视右拳（图 F31）。

2. 下肢不动，左拳猛力向前冲出，拳眼向上；右拳顺势收至右腰间，拳心向上，目视左拳（图 F32）。

要点：两冲拳连接要快，力点要准确。

### 六、震脚砸拳

1. 上体右转，左脚略向回收，同时左拳向下、向后、向上弧形摆动（图 F33）。

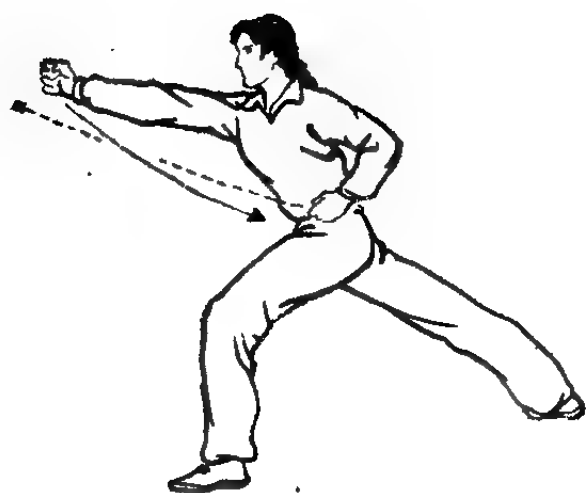


图 F31

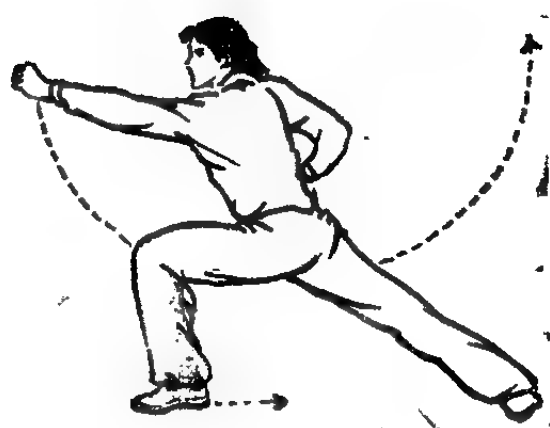


图 F32

2. 上动不停，右脚收于左脚旁震落。同时左拳向上抡摆至体前；右拳向后、向上抡摆，与震脚同时，右拳下砸至左掌心内，目视前下方（图F34）。

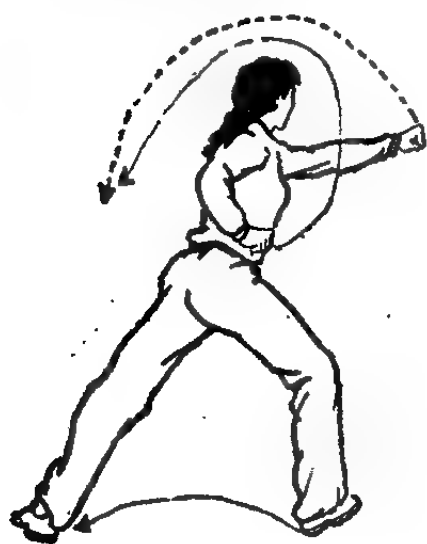


图 F33

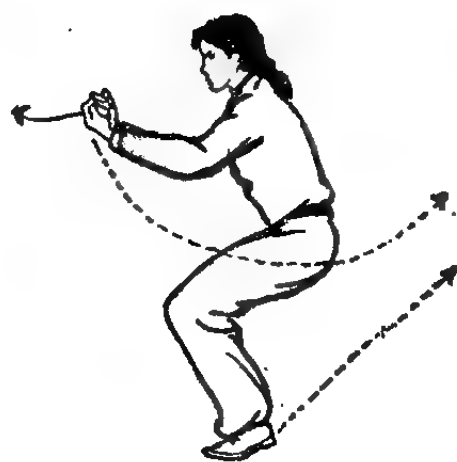


图 F34

要点：抡臂要圆，震脚和砸拳要一致。

### 七、侧身平衡

右腿直立支撑；左腿向后伸直，脚面绷平。同时左臂向后伸直，右拳变掌向前伸直，掌心均向左，目视前方（图F35）。

要点：手和脚的动作要一致，平衡时，重心稍向后移。

## 八、叉步推掌

1. 上体右转，左脚向右脚前落步。同时右臂向上、向后抡摆；左臂随之向下、向前摆动，目视右手（图F36）。

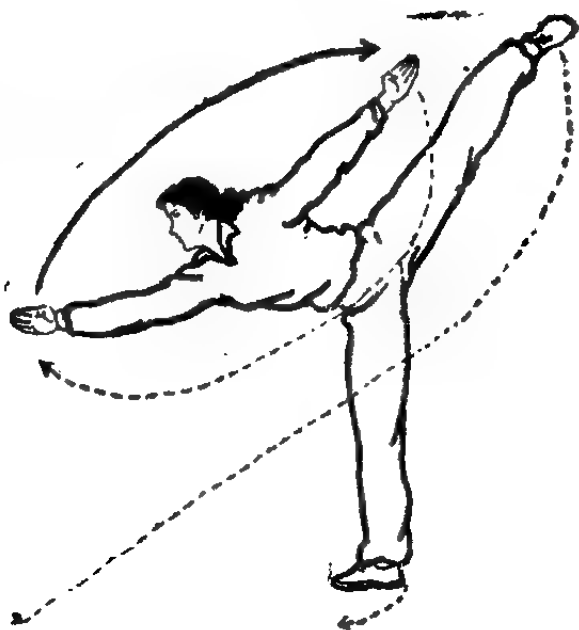


图 F 35

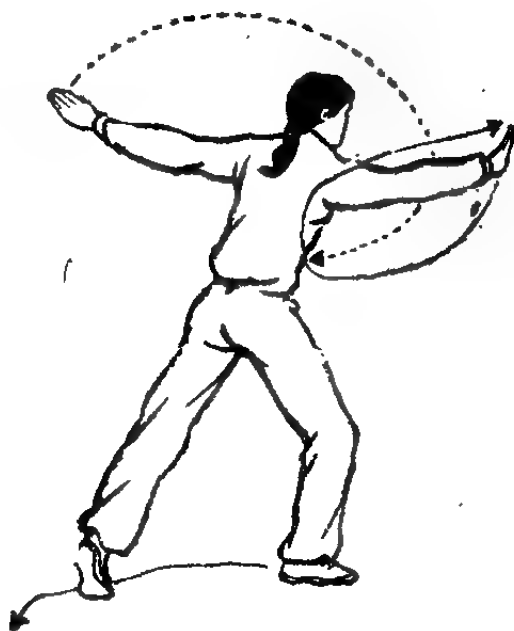


图 F 36

2. 右脚向左脚后叉步，脚掌着地；左腿屈膝前弓成叉步。同时左掌向右前上方盖掌，然后收至左腰间变拳，拳心向上；右掌经右腰间向前推出，掌指向上，目视右掌（图F37）。

要点：抡臂要圆，叉步和推掌要一致。右肩前顺，挺胸、塌腰。

## 九、仆步亮掌

1. 以左脚掌为轴。上体右转，左腿直立支撑；右腿屈膝提起，脚面绷平。同时左拳变掌从右手臂上向前上方穿出，掌心向上；右掌顺势回收，掌心向上，目视左掌（图F38）。

2. 右脚向右前方落步，右腿屈膝全蹲，成左仆步。同时右臂向下、向后弧形摆动至头上亮掌，掌心斜向前；左臂摆至体



图 F37

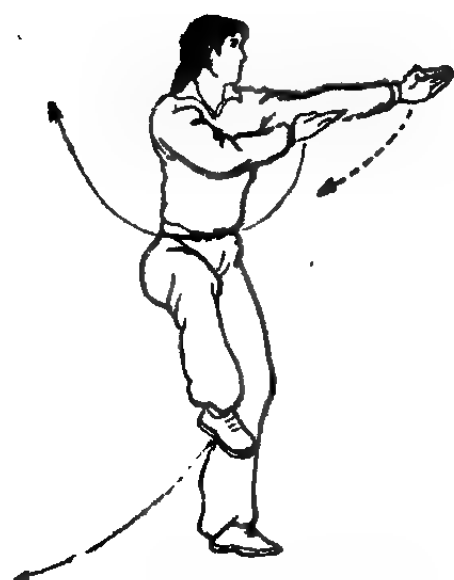


图 F38

后变勾，勾尖向上，目视左前方（图F39）。

要点：仆步时左腿充分伸直，脚尖里扣，两脚均全脚着地，挺胸、塌腰，身体稍向左转。

### 第三段

#### 一、弓步压掌

重心移至左腿，右腿蹬直成左弓步。同时右掌经头上下压，掌心斜向前；左手不动，目视前方（图F40）。



图 F39



图 F40

**要点：**蹬腿和压掌要同时。

## 二、丁步按掌

重心后移至右腿，左脚收至右脚内侧，脚尖点地，成丁步，两腿均屈膝下蹲。同时右掌变拳收至腰间，拳心向上；左勾手变掌向前平摆，然后收至右肩前，掌指向上，目视左前方（图 F 41）。

**要点：**收脚和按掌要同时，左臂摆至接近右肩前时，以掌根用力下按。

## 三、转身里合腿

1. 左脚向前绕上一步，脚尖略向外展。同时左掌向左侧平搂，目视左手（图 F 42）。

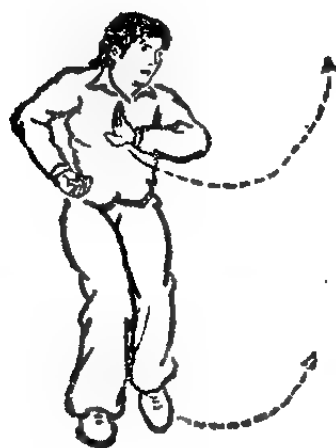


图 F 41

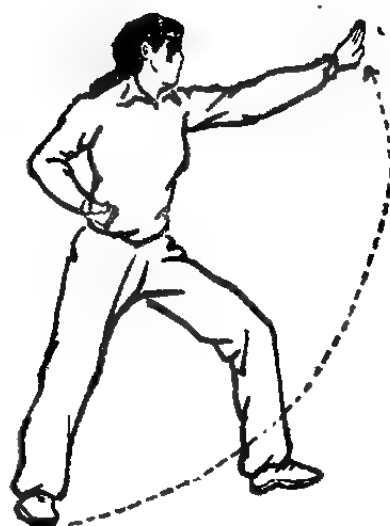


图 F 42

2. 右腿向上踢摆做里合腿，随之上体向左转。同时左手掌迎击右脚掌；右拳仍在腰间，眼随转体平视（图 F 43）。

**要点：**里合幅度要大，击拍要响亮。

## 四、弓步推掌

上动不停，上体继续左转，右脚向左脚后落步，左腿屈膝前弓成左弓步。同时右拳变掌向前推出，掌指向上；左掌摆至

体后变勾，勾尖向上，目视右掌（图 F 44）。



图 F 43

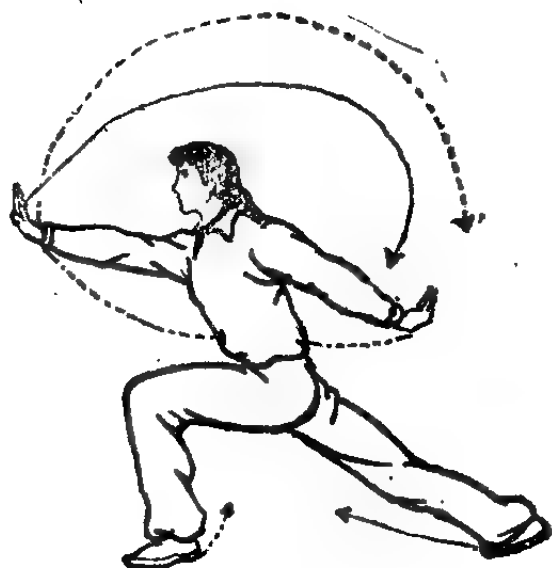


图 F 44

要点：弓步和推掌要同时完成，弓步时挺胸、塌腰。

### 五、震脚冲拳

1. 重心前移，上体向右后转，右脚收至左脚旁震脚下落。同时右臂向上、向后抡摆收至腰间变拳，拳心向上；左臂向前、向上摆至体前盖掌，掌心斜向下，目视前方（图 F 45）。

2. 左脚向左前方落步，左腿屈膝前弓，成左弓步。同时右拳从腰间经左手背上向前冲出，拳眼向上；左掌随之收至右腋下，目视右拳（图 F 46）。

要点：震脚和盖掌要同时，弓步和冲拳要同时。

### 六、马步冲拳

上体右转90度，重心移至两脚之间，成马步。右拳收至腰间；左掌变拳从右臂下向左侧冲出，拳眼向上，目视左拳（图 F 47）。

### 七、弓步下冲拳



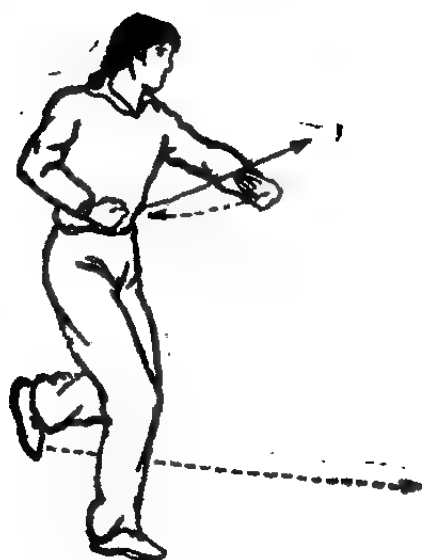


图 F 45

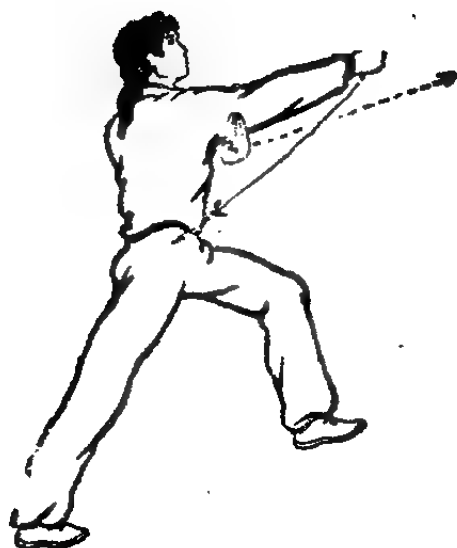


图 F 46

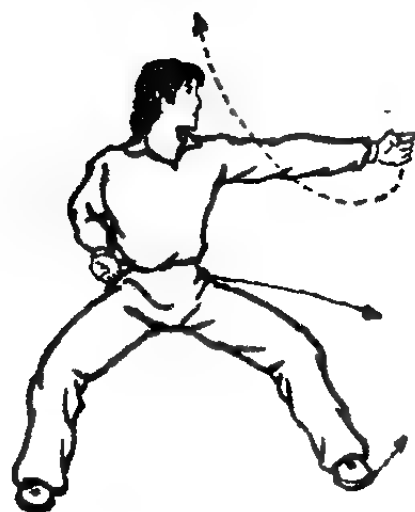


图 F 47

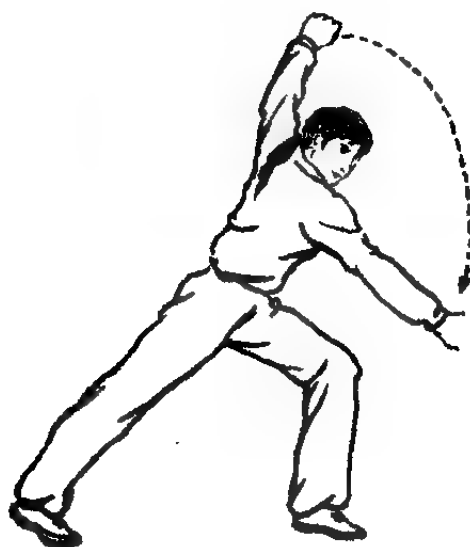


图 F 48

左脚略向左移，左腿屈膝前弓；右腿蹬直成左弓步。同时左拳向下经体前向上架于头的左上方；右拳从腰间向左前斜下方冲出，目视右拳（图 F 48）。

#### 八、叉步侧踹

1. 左拳变掌，由头上下落于右手腕上，右拳变掌，两手交

叉成十字，目视双手（图 F 49）。

2. 右脚向左腿后叉步，前脚掌着地。同时两掌分别向下摆动，左掌摆至体后变勾，勾尖朝上；右掌摆至头的右侧上方抖腕亮掌，掌心向前，目视左侧前方（图 F 50）。



图 F 49

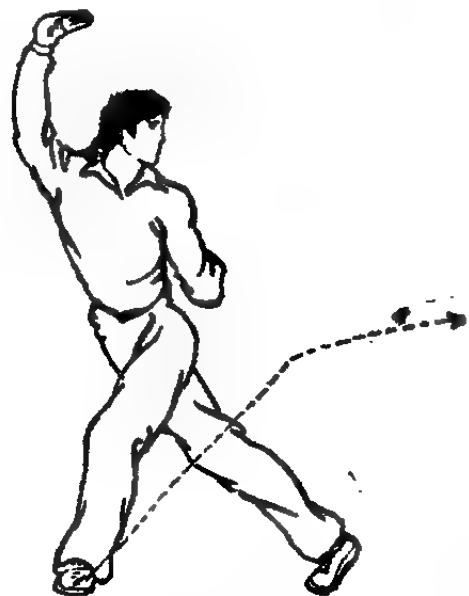


图 F 50

3. 重心移至右腿，左腿提起，向左上方猛力踢出。上肢动作不变，目视左侧（图 F 51）。

要点：侧踢时上体可稍向右侧倾倒，腿和臂的动作要一致。侧踢高度不能低于腰，大腿内旋，着力点在脚跟。

### 九、上步前扫

左腿向前落步，脚尖外展，屈膝全蹲；随之右脚向前沿地面平扫一周。同时左掌经胸前穿出，至头上撑掌，掌心斜向前；右臂下收至体后变勾，勾尖朝上，眼随身体转动平视（图 F 52）。

要点：头部上顶，上体正直，右膝伸直。扭转时始终保持右仆步姿势。

### 十、上步拍脚



图 F51

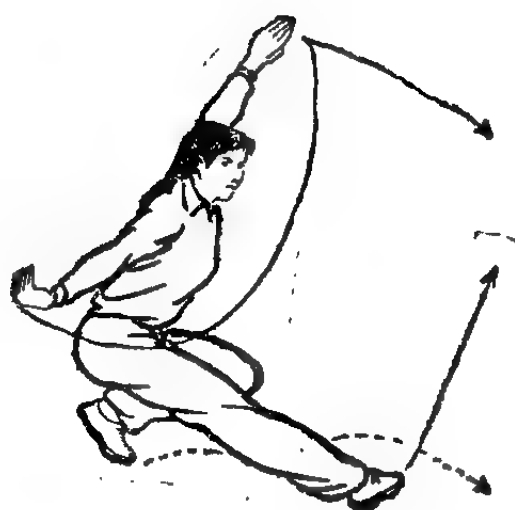


图 F52

左脚向前上步；随之右腿向前上方摆踢，脚面绷平。同时右勾手变掌由后向下、向前上方摆动，在头上击拍左手掌，然后再拍击右脚面；左掌向体侧分开，目视右掌（图F53）。



图 F53



图 F54

要点：击拍要响亮，手、脚配合要协调。

### 十一、弓步顶肘

1. 右腿屈膝回收于体前。同时两手向上、向内收至体前；右臂屈肘，右掌变拳，拳心向下；左手掌扶于右拳面上，掌指向上，目视左后方（图 F 54）。

2. 右脚向右侧落步，成右弓步。同时以右肘的肘尖为力点向右侧顶出，高与肩平，目视右前方（图 F 55）。

要点：弓步和顶肘要一致，挺胸、塌腰。

## 第四段

### 一、转身正踢

1. 重心上移，上体左转90度，右腿略向回收，脚前掌着地。同时左臂向上、向前随身体转动抡摆至体后；右臂向下、向后、向上抡摆至体前上方（图 F 56）。

2. 上动不停，左臂向上摆至头上成撑掌，掌心向上；右臂向下、向后摆至体后变勾，勾尖向上；随之右腿向前上方猛力



图 F 55

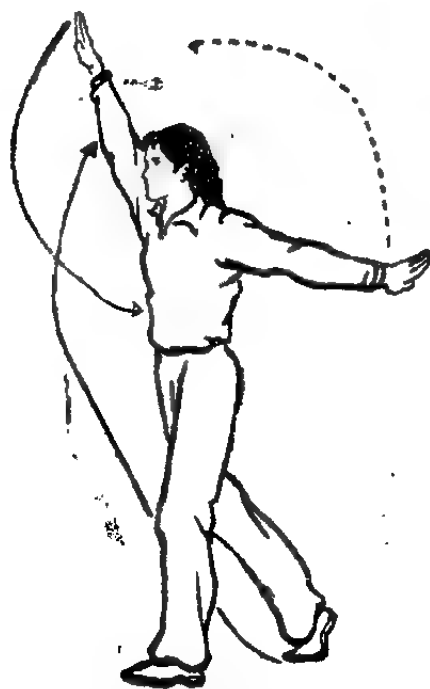


图 F 56

踢起，脚尖勾起，目视前方（图 F 57）。

要点：两臂要立圆摆动，踢腿的速度要快，要有力，上体直立。

## 二、腾空箭弹

右脚向前落步，随即蹬地起跳，并向前上方猛力弹出，脚面绷平；左腿向前上方摆起，上肢姿势不变，目视前方（图 F 58）。

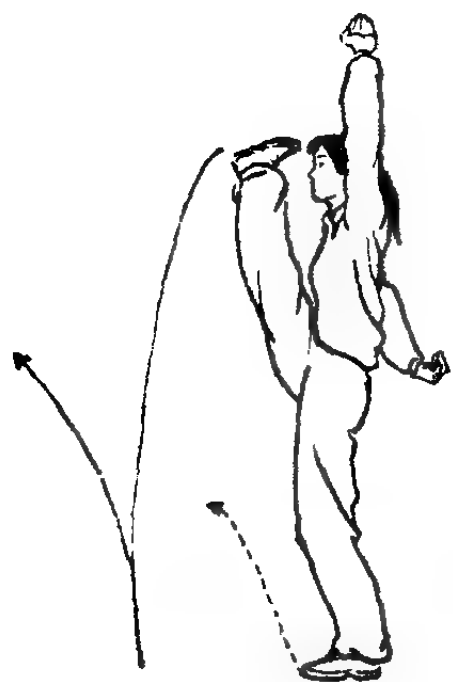


图 F 57

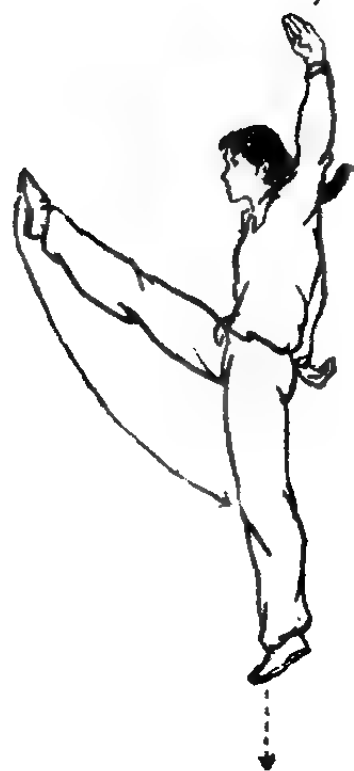


图 F 58

要点：右脚落地后，立即起跳，身体保持正直，弹腿时不可仰身。

## 三、弓步架冲拳

1. 左脚落地；右腿屈膝收控于体前。右勾手变拳收至右腰间，拳心向上；左手不动，目视前方（图 F 59）。

2. 右脚向右前方落步，右腿屈膝前弓成右弓步。右拳从腰

间向前猛力弹出，拳眼向上，目视右拳（图F60）。

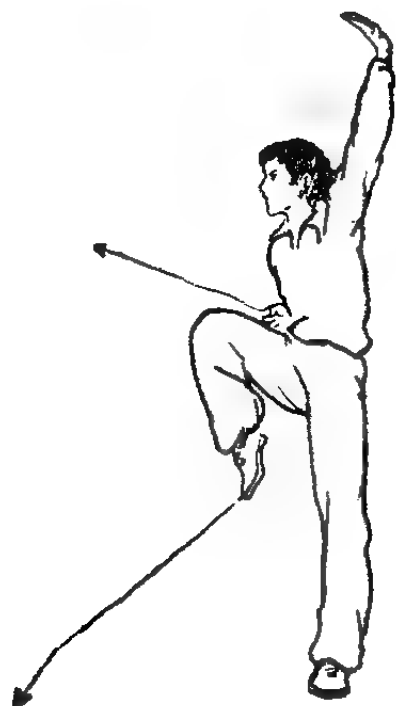


图 F 59

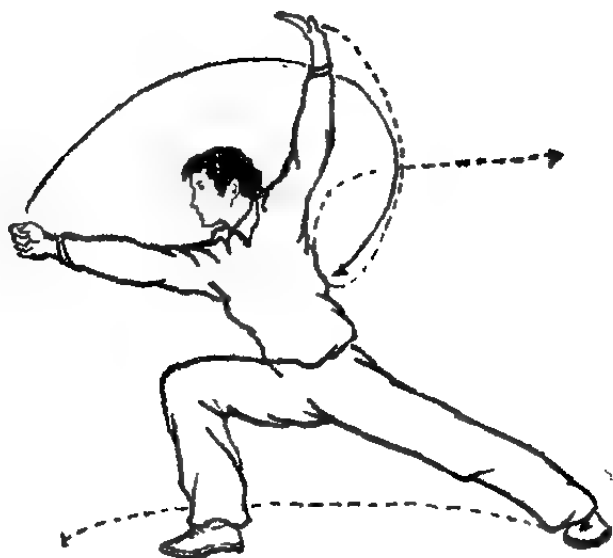


图 F 60

要点：落步和冲拳要一致。

#### 四、歇步推掌

重心前移，右腿略向上蹬起；左脚提起向右腿后又步，两腿屈膝全蹲成歇步。同时右拳变掌向上、向左前方做盖掌，然后收至右腰间变拳，拳心向上；左掌经腰间向左侧推出，掌指向上，目视左掌（图F61）。

要点：在推掌的同时，右掌变拳收至右腰间。屈膝、下蹲、推掌，收拳要一致。

#### 五、仆步抡拍

1. 右脚向后撤步，成左弓步。同时右臂向下、向左前下方伸出，掌心向里；左掌收至右腋下，目视右掌（图F62）。

2. 上动不停，上体右转成右弓步。同时右臂向上、向右抡摆；左掌自然下落后摆，目视右掌（图F63）。

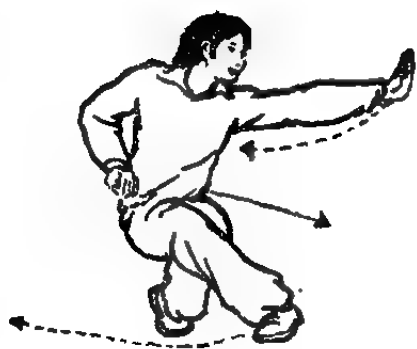


图 F 61



图 F 62

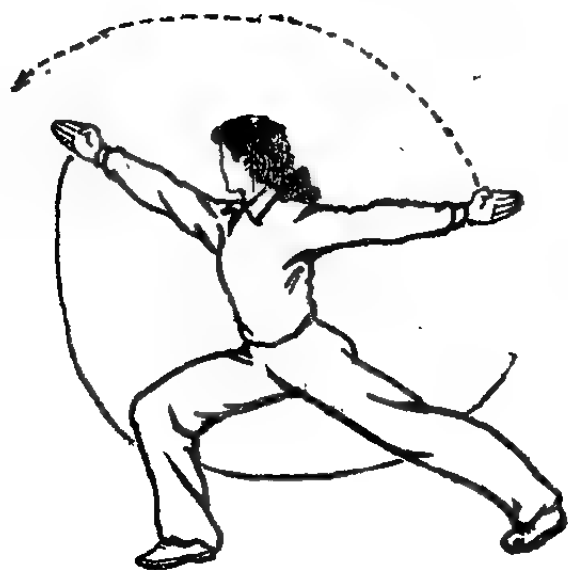


图 F 63

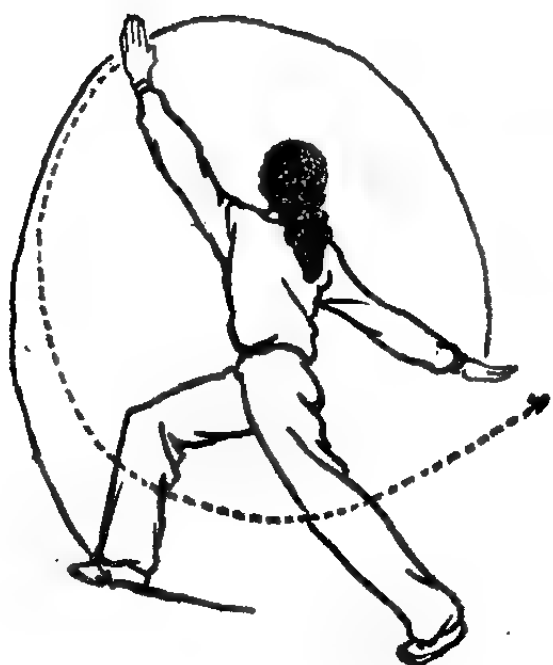


图 F 64

3.上动不停，上体继续向右后转。同时右臂向下，随身体转动向后、向上摆动；左臂向上、向前抡臂（图F 64）。

4.上动不停，上体左转，右腿屈膝全蹲成右仆步。同时右臂向上、向前、向下抡摆至右脚内侧拍地；左臂向下、向后抡摆停于身体左后上方，目视右掌（图F 65）。

要点：两臂摆动要走立圆，即向上抡臂时要贴近耳部，向

下贴近腿直臂抡摆。摆臂转体要协调。

### 六、弓步上冲拳

重心移至右腿成右弓步。同时左手向上、向右盖掌；右掌变拳向上冲出，拳面向上；左掌顺势收至右腋下，掌指向上，目视左前方（图 F 66）。

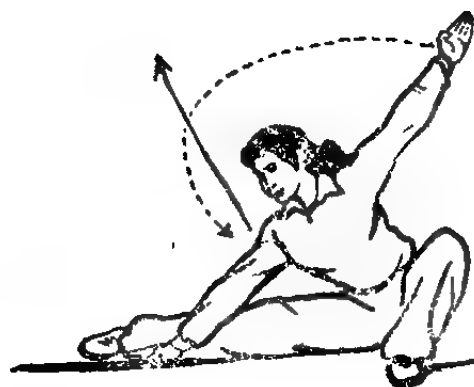


图 F 65



图 F 66

### 七、并步砸拳

1. 重心移至左腿，左腿蹬直；右腿屈膝提起。同时左臂向上、向下抡摆至体侧；右拳向下、向后、向上抡摆至头上，拳眼斜向下，目视前方（图 F 67）。

2. 右脚向下震落，两脚并步，两腿屈膝下蹲。同时右拳下砸，拳背至左掌心，停于腹前，目视前下方（图 F 68）。

要点：震脚和砸拳要同时，挺胸、塌腰。

### 八、虚步挑掌

1. 右脚向后撤步。同时左掌收至胸前；右拳变掌向上、向后摆至体后，目视右掌（图 F 69）。



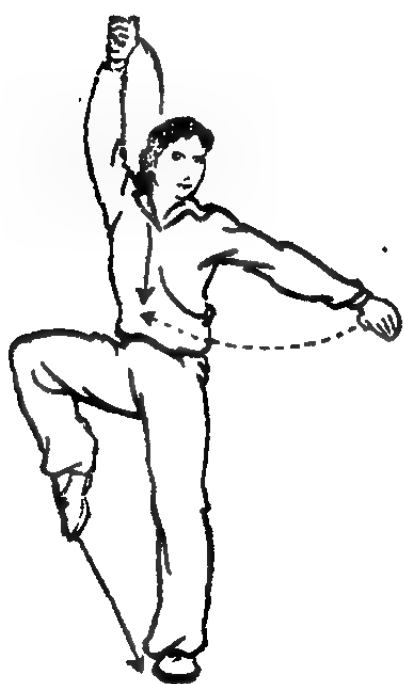


图 F67



图 F68



图 F69



图 F70

2. 重心后移, 左脚略向回收, 脚掌着地, 成左虚步。同时左掌向下、向前、向上挑掌, 掌指向上, 右掌变勾, 勾尖向下, 目视左掌 (图F70)。

要点: 转头、挑掌要一致; 挺胸、塌腰。

### 收势

1. 左脚向后撤一步。同时左臂向左摆动，经腰间向前穿出；右勾手变掌经腰间向前穿出，手心均向上，目视前方（图 F 71）。

2. 右脚向后撤一步，随之左脚收至右脚旁成并步。同时两臂向下、向后、向上摆动，收至腹前成对拳，两拳面相对，掌心向下。头向左转，目视左前方（图 F 72）。

3. 下肢动作不变，两臂垂于体侧，目视前方（图 F 73）。



图 F 71



图 F 72



图 F 73

## 六、练 步 拳

练步拳与练手拳都是少林拳中的传统套路，其特点是短小紧凑，招势清楚，功架工整，干净利落。手法、步法连贯、圆活，动迅静定，节奏鲜明。很适合初学者进行练习。

## 动作名称

### 预备势

#### 第一段

- 一、转身并步胸前抱掌
- 二、弓步横推掌
- 三、穿拳回身虚步压肘
- 四、弓步冲拳
- 五、丁步横拳
- 六、上步弓步推掌
- 七、上步挑肘弓步冲拳
- 八、退步虚步斜下冲拳
- 九、提膝上挑拳
- 十、弓步劈拳
- 十一、马步双按掌
- 十二、弓步插掌
- 十三、转身马步架切掌

#### 第二段

- 一、回身弓步下撩掌
- 二、虚步下冲拳
- 三、上步掳手弓步劈拳
- 四、提膝外拐腿
- 五、弓步插掌
- 六、转身马步架切掌
- 七、回身弓步击拳
- 八、跳仆步双拍掌
- 九、上步摆掌弓步劈拳

- 十、提膝外拐腿
- 十一、弓步插掌
- 十二、弓步推掌
- 十三、转身卧心肘
- 十四、仆步起弓步顶肘
- 十五、分掌转身马步双按掌
- 十六、提膝转身抱掌
- 十七、弓步双推掌

### 第 三 段

- 一、回身下撩掌
- 二、虚步下冲拳
- 三、上步插掌弓步劈拳
- 四、上步插掌弓步劈拳
- 五、绞手下铲腿

### 第 四 段

- 一、退步插掌弓步劈拳
  - 二、退步插掌弓步劈拳
  - 三、分掌提膝转身抱掌
  - 四、回身弓步双推掌
  - 五、并步胸前平抱掌
- 收势

## 动 作 说 明

### 预备势

两脚靠拢站立，两臂垂于身体两侧，两手五指并拢贴靠两腿外侧（图G 1）。

要点：头要端正，下颏内收，目向前平视。要挺胸、直腰，松肩、两臂自然下垂。精神贯注，呼吸均匀，神情安静。

## 第 一 段

### 一、转身并步胸前抱掌

1. 左脚跟与右脚掌碾地，体向左转（图G2）。



图 G 1



图 G 2

2. 右脚向前上步至左脚内侧，两脚靠拢并步站立；同时左掌从左侧向上、向前平摆屈肘，掌心向下抱于胸前；右掌从右侧向上、右臂外旋向前平摆，掌心向上屈肘抱于胸前，与左掌心相对。目随右手向前平视（图G3）。

要点：（1）上述动作需连贯起来做，并步于抱掌必须同时完成。（2）两腿要伸直，下颏微内收、挺胸、直背、松肩、塌腰。

### 二、弓步横推掌

1. 上体微向左转，同时，左掌插于右腋下，掌心朝右，掌指朝上；右掌变拳向左侧引伸，拳心朝上。目视右拳（图G4）。



图 G 3



图 G 4

2.左脚向左前方迈一步，重心前移，屈膝半蹲；右腿挺膝伸直，脚尖里扣，成左弓步。同时，左掌从右腋下向左侧前方横掌推出，掌心朝左，小指一侧朝上与肩平；右拳收抱于右腰侧，拳心朝上。目视左掌（图G 5）。

要点：（1）转身、插掌必须同时完成。（2）上步、推掌、弓步必须同时完成。（3）弓步时必须使左腿大腿面要蹲平，膝



图 G 5



图 G 6

盖要垂直于脚尖，脚尖稍里扣正对前方；右腿必须挺膝蹬直，脚尖尽量里扣，臀部下沉、挺胸、直背、塌腰。(4) 推掌力点向前，左肩向前引伸，右肩向后伸张。

### 三、穿拳回身虚步压肘

1. 上势不动。右拳向前方于左掌背上穿出，拳心朝上。同时，左掌屈肘抽回于右小臂下方，掌心朝下，掌指朝右。目视右拳（图G 6）。

2. 重心后移，体向后转 $180^{\circ}$ ；左脚跟碾地，脚尖里扣，重心后坐，屈膝半蹲；右脚收回半步，脚尖虚点地面成右虚步。同时，右臂内旋向上，经脸前直臂弧形屈肘下压于胸平，拳眼朝上，拳面朝前；左手臂外旋附于右小臂内侧，随右拳摆动下压，掌心朝右臂内侧，掌指朝上。目向前平视（图G 7）。

要点：(1) 穿拳于回身压肘、虚步须协调一致，要同时完成。(2) 于膝垂直，力点用在前小臂扣腕握拳处。(3) 虚步必须要半蹲裹裆、扣膝，重心落于后脚，虚实要分明，上体稍前倾，要挺胸、直背、塌腰。

### 四、弓步冲拳



图 G 7



图 G 8 ①②

右脚抬起收回，向前落步，重心前移屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右拳收于右腰冲拳，与肩平，拳眼朝上，拳面朝前；左掌附于右小臂，随右拳冲出。目视右拳（图G 8 ①②）。

要点：（1）收右脚与收右拳必须同时完成。（2）弓步与冲拳必须同时完成。

### 五、丁步横拳

左脚收至右脚内侧，左脚尖虚点地面，膝盖里扣贴于右腿。同时，体左转，左掌插于右腋下，掌心向下，掌指朝上，右拳臂外旋，向左横摆于肩平，拳心朝上，拳眼朝右。目视前方（图G 9）。

要点：（1）上步、丁步与转身插掌横摆拳必须协调一致，必须同时完成。（2）体向左转，须拧腰拧跨、挺胸、拔背、塌腰、半蹲防止拱背、撅臀。

### 六、上步弓步推掌

左脚向前迈步，重心前移，屈膝半蹲；右腿挺膝伸直成左弓步。同时，右拳屈肘抽抱于右腰侧，左掌在右肘下方向前推

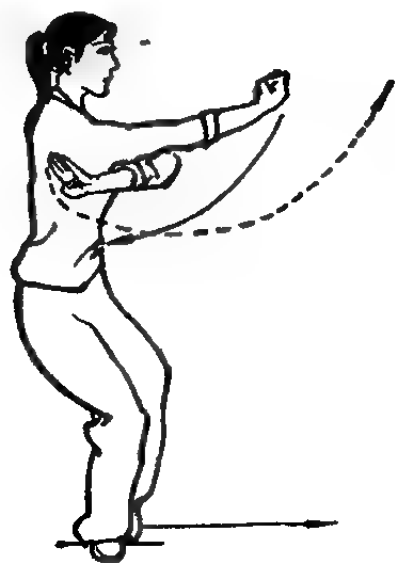


图 G 9



图 G 10



出，掌心向前，掌指朝右。目视前方（G10）。

要点：（1）弓步与推掌必须要同时完成。（2）要挺胸、塌腰、松肩，臀部下沉。左肩向前牵引，右肩向后伸张。

### 七、上步挑肘弓步冲拳

右脚向前上一步，重心前移，屈膝半蹲，左腿挺膝伸直，成右弓步。同时，左掌臂外旋，握拳屈肘上挑，拳心向上带至左肩，拳心朝左后；右拳臂内旋，从右腰侧向前平直冲拳，拳心朝下。目视前方（图G11）。

要点：（1）上步挑肘，弓步冲拳必须要同时完成。（2）上挑肘大臂要尽量上抬，小臂要贴靠大臂。要挺胸、直背、松肩、塌腰。

### 八、退步虚步斜下冲拳

右腿向左腿后方撤，重心后移，屈膝半蹲，左腿稍屈膝，脚面绷直，脚尖虚点地面，成左虚步。同时，右拳臂外旋，屈肘收至右腰侧旁，拳心朝上；左拳内旋下落至右肩上方，与右拳交错向前下方冲出，拳心朝下。目视左拳（图G12）。

要点：虚步与冲拳必须要同时完成。

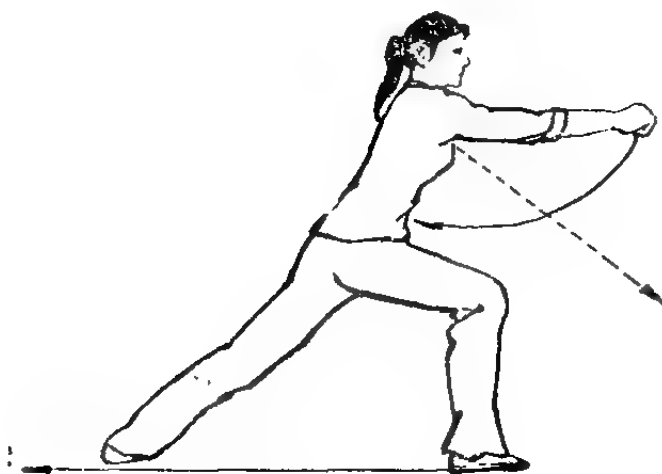


图 G11



图 G12

### 九、提膝上挑拳

体右转，右腿挺膝伸直站立，左腿随屈膝于身前提起，左脚面绷平，脚尖下垂成提膝。同时，左拳向上、向左、向下、向前、向上直臂绕环，屈肘上挑拳，拳面朝上，拳眼朝左。目视前方（图G13）。

要点：（1）提膝与挑拳必须同时完成。（2）提膝时支撑腿必须挺膝伸直，脚掌要用力抓地，左腿要尽量高提，左脚掌要贴紧右腿前侧，需护裆。

### 十、弓步劈拳

左脚向右前方落步，左脚向右腿前方上步，屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，左拳向上向前直劈，左拳变掌，抓握右小臂；右拳向右后、向下、向上、向前直劈，向前劈拳弧形与肩平，拳眼朝上，拳面朝前。目视前方（图G14）。

要点：（1）落步与左劈拳同时完成，右劈拳与弓步必须要同时完成。（2）下劈拳时应快速，力点应当在拳轮和小臂处。

### 十一、马步双按掌

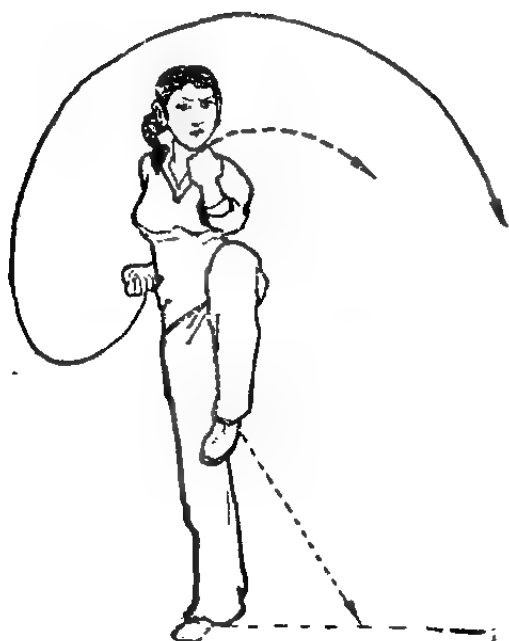


图 G13

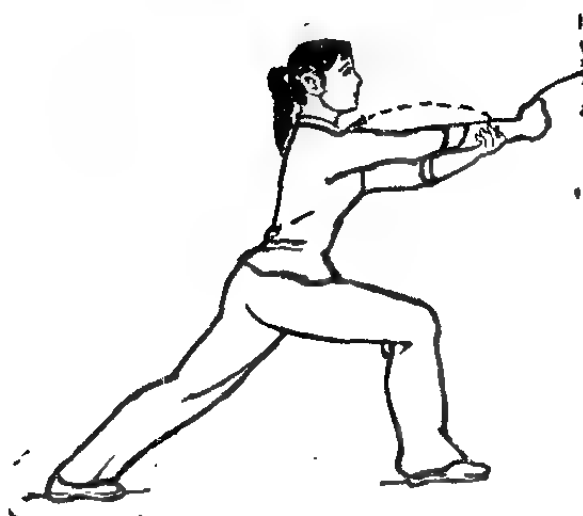


图 G14

1.上势不动。左掌屈肘收至右肩，掌心朝上，掌指朝前；右拳臂外旋变掌，掌心朝上，掌指朝前。目视右掌(图G15)。

2.左脚向前迈步，体右转，脚尖里扣朝正前，屈膝半蹲；右脚掌碾地，脚尖外展，转向正前方，屈膝半蹲成马步。同时，左掌从右掌上方向前穿出，臂内旋下按掌，肘稍屈，掌指与肩平，掌心朝左，虎口朝身前；右掌臂内旋，回抽下按至左肘下方，掌心朝左，虎口朝身后。目视双掌(图G16)。

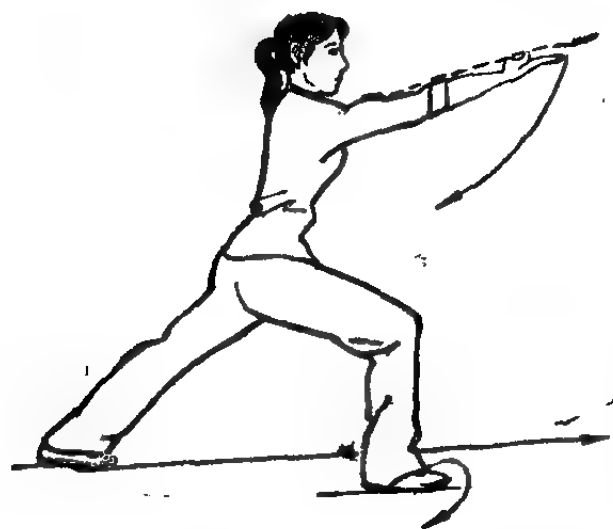


图 G15



图 G16

要点：(1) 马步与双按掌必须同时完成。(2) 按掌时必须沉肘，下按时力点在掌根与掌心处。(3) 马步半蹲时，大腿面要平，膝盖垂直于脚尖，脚尖向正前方；要握裆扣膝，挺胸、直背、松肩、塌腰。

## 十二、弓步插掌

右脚向前迈步，屈膝半蹲，脚尖稍里扣；左腿挺膝伸直，脚尖外展，臀部下沉，成右弓箭步。同时，右掌屈肘收至左肩处，掌心朝上，在左臂上方向前直插，掌指朝前，左掌屈肘收至右腋下，掌心朝外，掌指朝上。目视右掌前方(图G17)。

要点：(1) 马步与插掌必须同时完成。(2) 插掌的力点在

指尖处，臂要伸直，右肩向前牵引，

### 十三、转身马步架切掌

体向左转，右脚跟碾地，脚尖向里扣朝正前方；左脚跟碾地，左脚稍外撇，朝正前方，双腿屈膝半蹲成马步。同时，右掌在左掌上面抽回，屈肘，臂内旋翻腕经胸前向右斜下切掌，掌心斜向下，掌指朝前，左掌臂外旋在右掌下方，向右穿托，臂内旋屈肘向上架掌，掌心斜向上，掌指朝右。目视右掌（图 G18）。

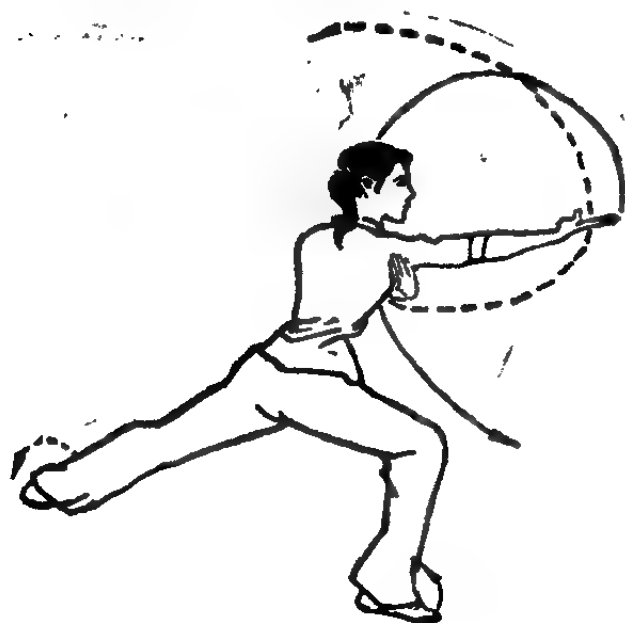


图 G17



图 G18

要点：（1）转身切掌与马步必须要同时完成。（2）切掌的力点必须在掌根外侧。

## 第二段

### 一、回身弓步下撩掌

体左转，左腿向前迈半步，屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。同时，左掌向下划弧，屈肘落于腹前，掌心朝下，击于右小臂；右掌臂外旋从右向下、向前直臂上撩，掌心朝斜前，

虎口朝右。目视右掌（图G19）。

要点：回身弓步，撩掌要同时完成。

## 二、虚步下冲拳

左脚撤回半步，重心后移稍屈膝，脚面绷平，脚尖虚点地面；右腿屈膝半蹲成左虚步。同时，左掌握拳向斜前方冲出，拳心朝下，拳眼向右；右掌变拳臂外旋，屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上。目视左前方（图G20）。



图 G19



图 G20

要点：虚步与冲拳必须要同时完成。

## 三、上步掳手弓步劈拳

1. 左脚向右斜前方上步，稍屈膝；同时，左拳臂内旋向右、向上划弧掳于屈肘，拳眼朝上。目视左前方（图G21）。

2. 右脚向左脚前方上步，屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右拳以右腰侧向右后、向上、臂内旋向前直臂划弧劈拳，拳眼朝上，拳面朝前；左拳变掌臂外旋，掌心朝上，抓握右小臂。目视前方（图G22）。

要点：（1）上步与左掳手应当与腰部动作协调一致，同时完成。（2）弓步与劈拳要同时完成。（3）劈拳时从上向下直劈



图 G21



图 G22

的力点应在小臂，高不过肩。

#### 四、提膝外拐腿

1. 重心后移，右脚在身前屈膝高抬，脚面绷平下垂，左腿挺膝伸直成提膝。右拳变掌从前向下经右胯时于右脚侧面相击，右掌继续向后直摆划弧，掌心朝后，虎口朝左；左掌向前上方直提，掌心朝右，虎口朝斜上。目视右后方（图G23）。

要点：摆掌提膝击于脚面时，腰要向右转，右腿尽量高抬，动作要协调一致的同时完成，眼视右掌。要收腹，腰要挺拔，右腰侧要扣紧。

#### 五、弓步插掌

右腿向前落步，重心前移，屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右掌臂外旋，从右后屈肘经右腰侧向前直臂平直插掌；左臂外旋屈肘附于右肘下方，掌心朝上。目视前方（图G24）。

要点：（1）弓步与插掌必须同时完成。（2）挺胸、塌腰、

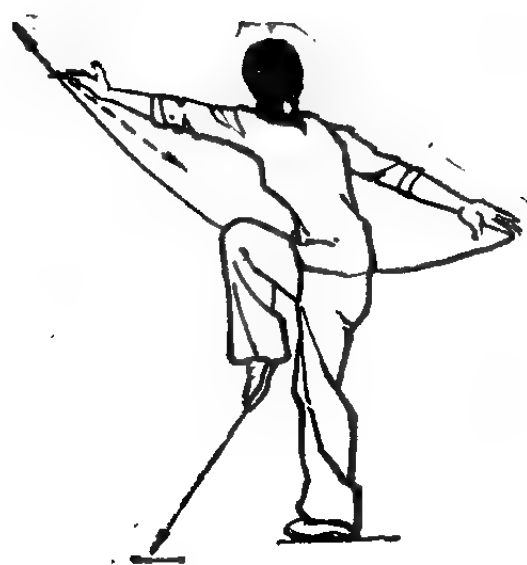


图 G23



图 G24

松肩、插掌时右肩向前牵引。

### 六、转身马步架切掌

体左转，左脚与右脚跟碾地，两脚尖同时转向前方，屈膝半蹲成马步。同时，左掌掌心朝上于右臂下方，向上穿托引伸，臂内旋，横架于头顶上方，掌心朝上，掌指朝右；右掌臂内旋屈肘向上，经头前向下经胸前向右下横切掌，掌心朝下，掌指朝前。目视右手（图G25）。

要点：（1）左掌在穿托时，与右掌交错进行；眼视左掌。（2）在旋臂上架与切掌，马步都必须随着身体向左转的同时一起完成。要挺胸、塌腰、松肩、左肩向上、向后伸展。

### 七、回身弓步击拳

体左转，左脚向前迈半步，重心前移，屈膝半蹲；右腿挺膝伸直，脚尖里扣成左弓步，同时，左臂向左侧，下落于腹前；右掌握拳，从右侧向身前直臂划弧，至腹前，拳背与左掌心相击，拳心朝下，虎口朝左。目视右拳（图G26）。



图 G 25

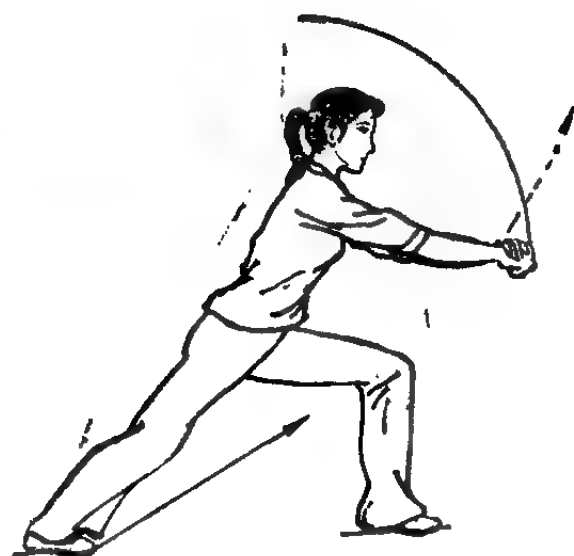


图 G 26

要点：(1) 迈步与转身、弓步与击拳要同时完成。(2) 击拳时身体稍向前倾。

#### 八、跳仆步双拍掌

1. 体稍起，重心前移；右腿在身前屈膝抬起，脚尖下垂。同时，左掌臂外旋，向前向上直臂摆起，掌指朝左；右掌臂内旋，向上屈肘于头上方架掌，掌心朝上，掌指朝左。目视左前方（图G 27）。

2. 体右转，右腿向右后下方落步。左腿抬起，跳落步时，左腿挺膝伸直，脚尖里扣；右腿屈膝半蹲成仆步；双掌从头上方向右、向下直臂划弧击拍地面，掌指向前，掌心触地，左掌在前，右掌随后，身体侧前倾。目视双掌（图G 28）。

要点：(1) 抬腿、换跳步与摆掌必须协调一致，同时完成。(2) 仆步与拍掌必须要同时完成。(3) 仆步时，左腿要求挺膝伸直，脚尖里扣，右腿屈膝半蹲，臀部接近右小腿，右腿外撤，展右膝切胯、拧腰、挺胸、塌腰。(4) 摆掌时要求立圆划弧。





图 G27



图 G28

### 九、上步摆掌弓步劈拳

1. 左脚撤回半步，重心后移，屈膝脚尖外展。同时，左掌经身前，屈肘向上、向前直臂弧形，臂外旋，掌心朝上；右掌随即向右后向上轮摆，臂外旋，掌心朝上。目视左前方（图G29）。

2. 上势不停。右脚向左脚前方上步，重心前移，屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右掌握拳从右后，向上经头上方，向前直臂划弧下劈，拳眼朝上，左掌屈肘抓握右小臂。目视右拳（图G30）。

要点：（1）两掌划弧要松肩直臂。（2）弓步与劈拳必须要同时完成，力点要灌注在右臂和拳轮上。要挺胸、直臂、塌腰。

### 十、提膝外拐腿

重心后移，右腿在身前屈膝高抬，脚尖下垂；左腿挺膝伸直成提膝。同时，右拳变掌；掌心朝左，向下经右胯时与右脚



图 G29



图 G30

侧面击拍；右掌继续向右后直摆划弧，掌心朝后，虎口朝左；左掌向前上方直摆，掌心朝右，虎口朝斜上。目视右掌（图G31）。

要点：（1）摆掌提膝击于腿面时，腰要向右转，右腿尽量高抬，动作要协调一致，要同时完成；目视右拳。（2）左腰要挺拔，右腰侧要扣紧。

### 十一、弓步插掌

右脚向前落步，重心前移，屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右掌臂外旋，掌心朝上，向前屈肘经右腰侧向前插掌，臂内旋，掌心朝下，掌指朝前；左掌屈肘收于右腋下，掌心朝上，掌指朝前。目视右前方（图G32）。

要点：（1）弓步与插掌必须要同时完成。（2）插掌的力点在指尖处，臂要伸直，右肩向前牵引。

### 十二、弓步推掌

上势不变。右掌变拳臂外旋，收抱于右腰侧，拳心朝上；



图 G31



图 G32

左掌臂内旋，从右腋下向前直立推掌，掌指朝上，小指一侧朝前。目视前方（图G33）。

要点：（1）推掌与抱拳要同时完成。（2）左肩向前牵引，右肩向后伸张。（3）要挺胸、塌腰。

### 十三、转身卧心肘

体左转，双脚跟碾地，脚尖向左转，左腿屈膝半蹲，右腿

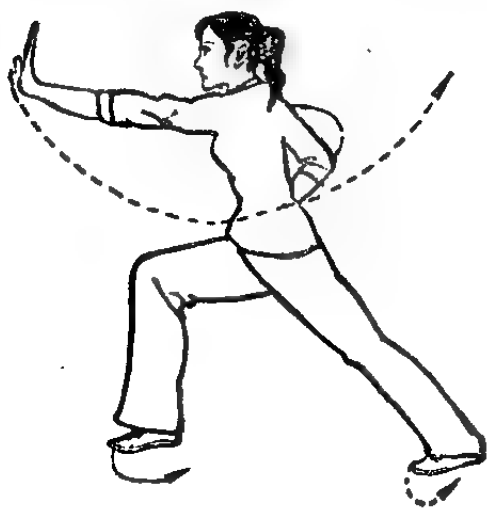


图 G33



图 G34

挺膝伸直成左弓步。同时，左掌向左带，掌心朝下，屈肘于胸前抓握右拳；右臂左转时，屈肘向左横击于胸高，小臂要于大臂贴紧。目视右肘（图G34）。

要点：（1）转身与碾脚、横击肘都必须同时完成。（2）要挺胸、拧腰。左肩向前伸张，要松肩、不要耸肩。

#### 十四、仆步起弓步顶肘

1. 体右转，左腿屈膝全蹲；右腿挺膝伸直成左仆步，脚尖里扣。同时，左掌顶着右拳面，向下顶肘，目视仆步前方（图G35）。

2. 重心前移，右腿屈膝半蹲，脚尖外展，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，左掌顶着右拳面，经仆步向上向前顶出，高于肩。目向前平视（图G36）。

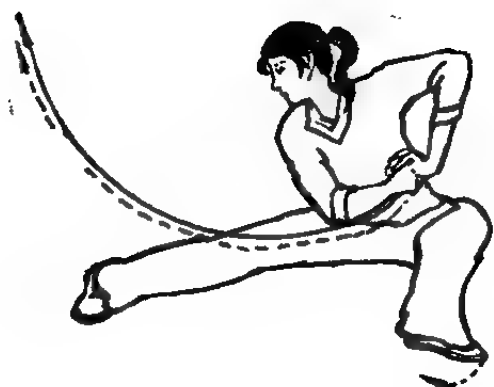


图 G35

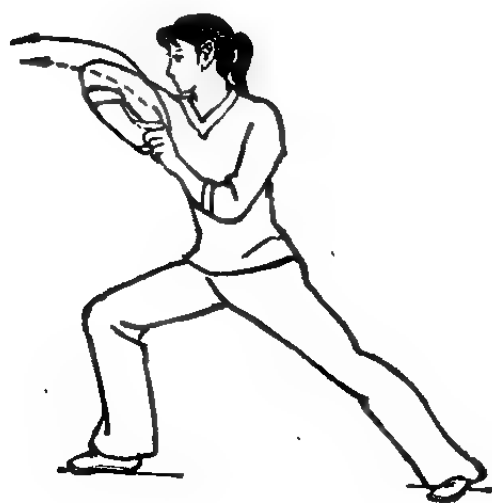


图 G36

要点：（1）弓步顶肘必须经过仆步过程向前上顶出。（2）弓步要领与上同，要松肩、沉肘、挺胸、塌腰、切胯。

#### 十五、分掌转身马步双按掌

1. 上势不变。两臂翻腕向前盖掌，掌心向上，掌指朝前。目视双掌（图G37）。

2.左腿于身前屈膝高抬成提膝，脚尖下垂，脚尖绷平；右腿挺膝伸直。同时，右掌向下经身前，向右方直臂划弧平举，掌心向上。目视左掌（图G38）。

3.左脚向前落步，双腿屈膝半蹲，脚尖向前成马步。同时，双掌从左右两侧，向上划弧于头前，掌心朝下经脸前向下

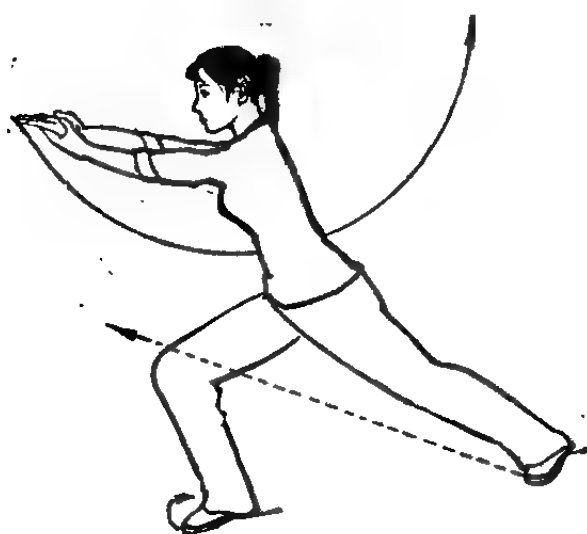


图 G37

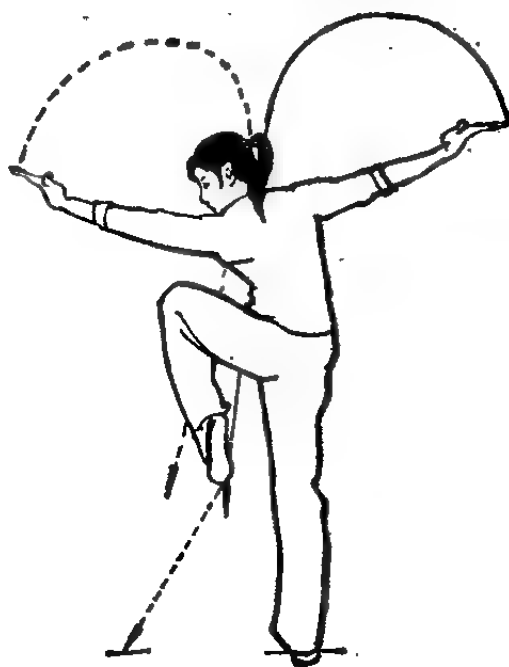


图 G38



图 G39①②

按掌。两臂微曲成弧形状，掌指相对。目视双掌（图G39①②）。

要点：（1）分掌与抬腿、马步与双按掌都必须同时完成。（2）身体要求挺胸，塌腰。

### 十六、提膝转身推掌

1. 体右转，右腿于身前屈膝提起，脚背绷紧，脚尖下垂，左脚挺膝伸直。同时，两手抄掌于胸前交叉向上经头顶上方，掌心向上，拇指朝前。目视前方（图G40）。

2. 体右转，左脚碾地向右转，脚尖向前；两掌同时向左右两侧分掌，屈肘收抱于左右腰侧，掌指朝前，掌心朝上。目视前方（图G41）。



图 G40

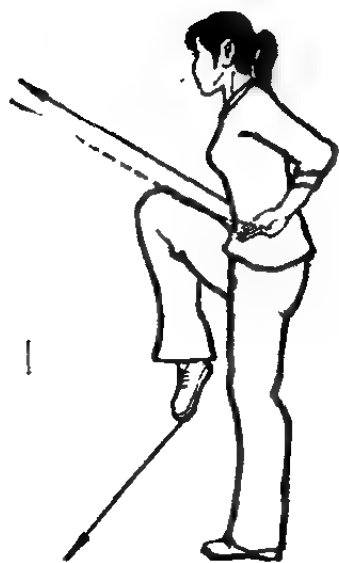


图 G41

要点：提膝与抄掌，转身与分掌都要同时完成。

### 十七、弓步双推掌

右腿向前落步，重心前移，屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步。同时，双掌臂内旋从腰两侧向前直臂推出，掌指朝上，

小指一侧朝前。目视双掌（图G42）。

要点：弓步与双推掌要同时完成。

### 第 三 段

#### 一、回身下撩掌

体左转，两脚跟碾地，两脚尖向左转，左腿屈膝半蹲；右腿挺膝伸直成左弓步。同时，右掌向下经腹前、向前撩掌，掌心朝上，掌指朝前；左掌向下向前撩掌，掌心朝里，击于右小臂。左掌在前，右掌随后。目视右掌（图G43）。

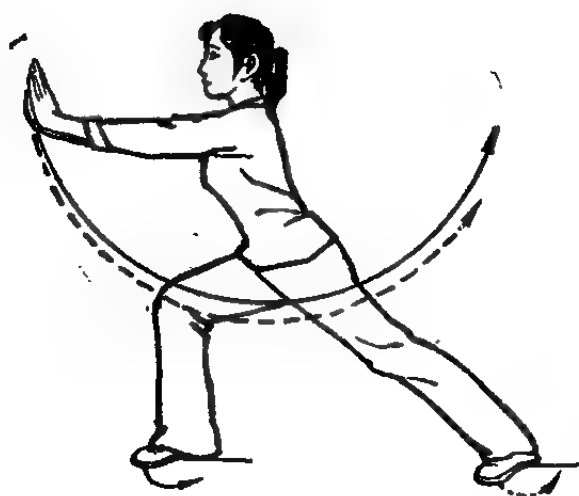


图 G42

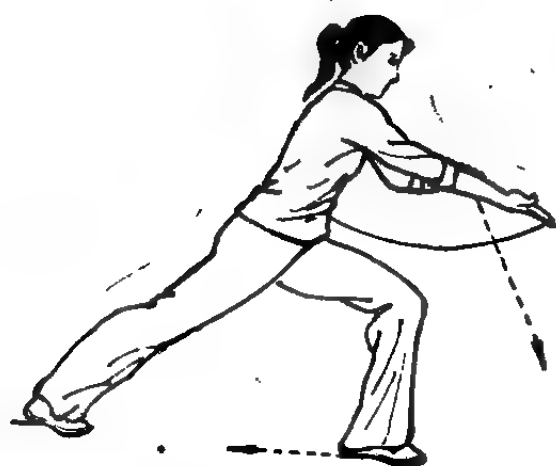


图 G43

要点：（1）转身的同时，脚尖碾地左转。双掌随体转时即向前撩。（2）弓步与撩掌要同时完成。

#### 二、虚步下冲拳

左脚撤回半步，重心后移稍屈膝，脚尖虚点地面；右腿屈膝半蹲成左虚步。同时，左掌握拳向斜下方冲出，拳心朝下；右掌握拳屈肘收抱于右腰侧。目视左拳前方（图G44）。

要点：虚步与冲拳要同时完成。

#### 三、上步插掌弓步劈拳

1.左脚向右斜前方上步，重心前移，脚尖外撇屈膝。左手向下、向右、向上向头前直臂划弧抄掌，掌指朝右，掌心朝上；右掌向左腋下屈肘插掌。目视前方（图G45）。



图 G44

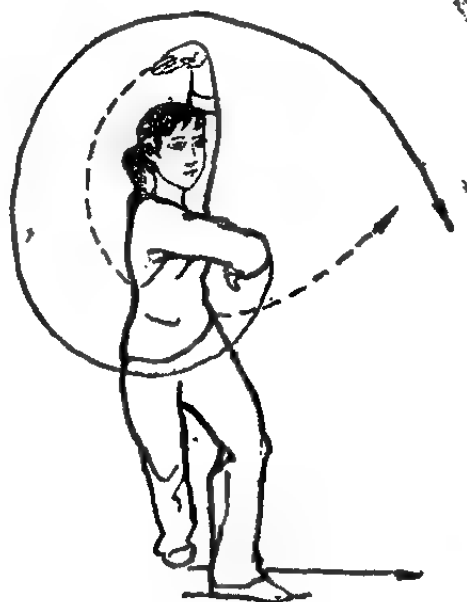


图 G45

2.右腿向左脚斜前方上步，重心前移，屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步。同时，左掌从左侧向下、向前直臂划弧屈肘于胸前，抓握右小臂；右掌从左侧向下经腹前，向右向后臂外旋，变拳从后向上向头前直臂划弧屈肘向前直劈。目视前方（图G46）。

要点：（1）上步抄掌、插掌、划弧等都必须于腰协调一致配合完成。（2）弓步与劈拳必须同时完成。（3）劈拳的力点，要从上向下劈，灌注于小臂和拳轮。要挺胸、直背、塌腰。

#### 四、上步插掌弓步劈拳

1.右脚向左斜前方上步，重心前移，脚尖外撇屈膝。右手掌心朝下，向下、向左后、向上至头方直臂划弧抄掌；左掌向右腋下下方插掌。目视右掌（图G47）。



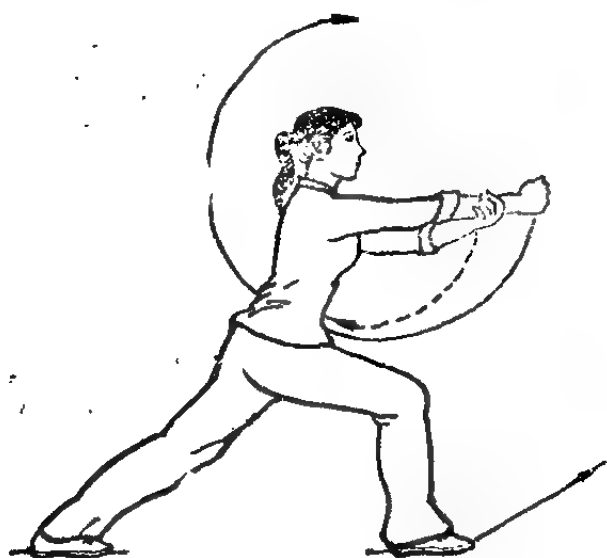


图 G46



图 G47

2.左腿向右脚斜前方上步，重心前移，屈膝半蹲；右腿挺膝伸直成左弓步。同时，右掌从上向前直臂划弧屈肘于胸前，抓握左小臂；左掌从右侧向下经腹前，向左后，臂外旋握拳，从后向上经头上方直臂划弧，屈肘向前直劈。目视前方（图G48）。

要点：（1）上步抄掌、插掌、划弧等都必须与腰要协调一致配合完成。（2）弓步与劈拳必须要同时完成。（3）劈拳时的力点要从上向下劈，灌穿于小臂和拳轮。要挺胸、直背、塌腰。

### 五、绞手下铲腿

1.上势不变，重心前移。同时，右掌臂内旋，屈肘在左腕上方；左拳变掌、掌指朝上，虎口朝内。目视前方（图G49）。

2.左腿支撑；右脚尖勾紧，向斜前擦地横踢腿，高不过膝。双掌五指撮拢屈腕成勾手，向左右两侧斜带平举。目视前方（图G50）。

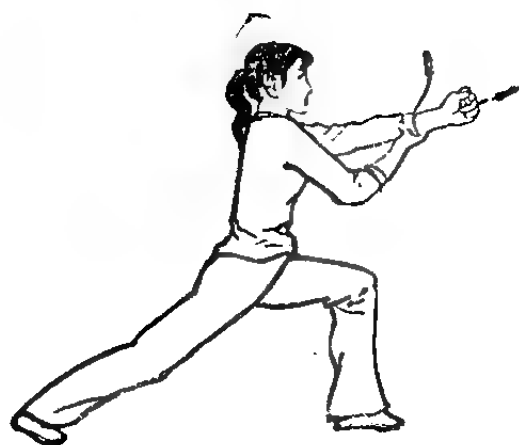


图 G48



图 G49



图 G50

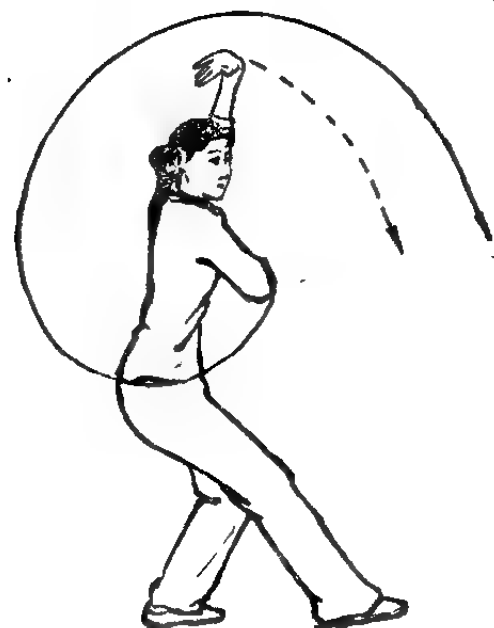


图 G51

要点：(1) 勾手斜带必须同时完成。(2) 铲腿要求脚尖勾紧，用脚外侧向前横踢，力点在脚跟。要快速有力。(3) 要挺胸、直背、肩要松沉。胯要收紧。

## 第 四 段

### 一、退步插掌弓步劈拳

右腿向左腿后方退步，重心后移，右腿屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步，脚尖里扣。左勾手变掌，掌心朝下，屈肘向下经腹前向右、向上经头上方，直臂划弧横抄掌；右勾手变掌，屈肘向左腋下插掌，掌心朝下。眼视前方（图G51）。

2.同时，左掌臂外旋，向左侧下方，向前直臂划弧，掌心朝上，屈肘于腹前抓握右小臂；随即右掌向左下经腹前向右向后，臂外旋向上经头上方，右掌握拳向前直臂划弧下劈，拳眼朝上。目视右拳（图G52）。

要点：（1）退步与插掌，弓步与劈拳要同时完成。（2）要挺胸、塌腰、松肩。

### 二、退步插掌弓步劈拳

1.上势不变。右拳变掌向左上屈肘横抄掌于脸前，掌心朝左；同时左掌屈肘向右腋下插掌，掌心向下。目视前方（图G53）。

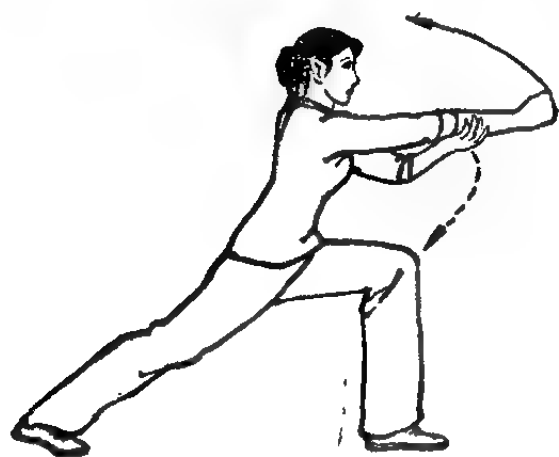


图 G52

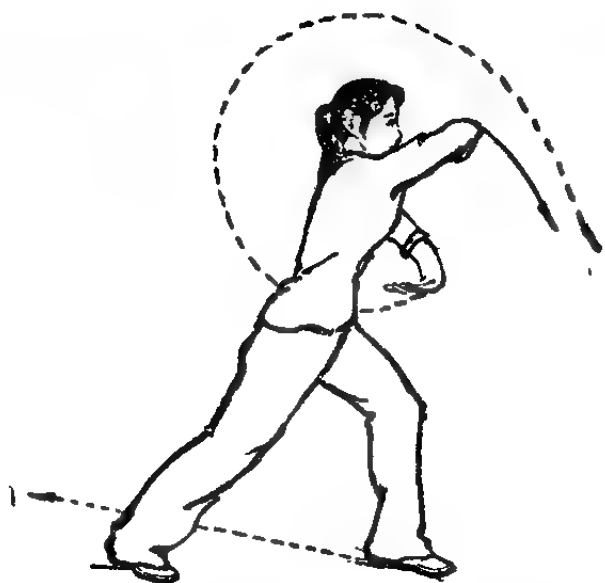


图 G53

2.左腿向右腿后方退步；右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右掌向右侧直臂划弧，向前屈肘于腹前抓握左小臂；左掌随即向下经腹前向左后上方，直臂划弧，臂外旋向上经头上方，左掌握拳向前直臂下劈，拳眼朝上。目视左前方（图G54）。

要点：（1）退步与插掌，弓步与劈拳要同时完成。（2）要挺胸、塌腰、松肩。

### 三、分掌提膝转身抱掌

1.重心后移，右脚在身前屈膝高抬，脚面绷平，脚尖下垂；左脚挺膝伸直成提膝。同时，双掌屈肘抄掌于头上方，掌心朝上，虎口朝前。眼视前方（图G55）。



图 G54



图 G55

2.上动不停，体右转。左脚跟碾地向右转，脚尖向前；两掌同时向左右两侧直臂分掌，屈肘收抱于左右腰侧，掌指朝前，掌心朝上。目视前方（图G56）。

要点：提膝与抄掌、转身与分掌都必须同时完成，并要求协调一致，腰随动作而转动。

#### 四、回身弓步双推掌

1. 右腿向前落步，重心前移，屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步。同时，双掌从左右两腰旁向前直臂推出，掌指朝上，小指一侧朝前。目视双掌（图G57）。

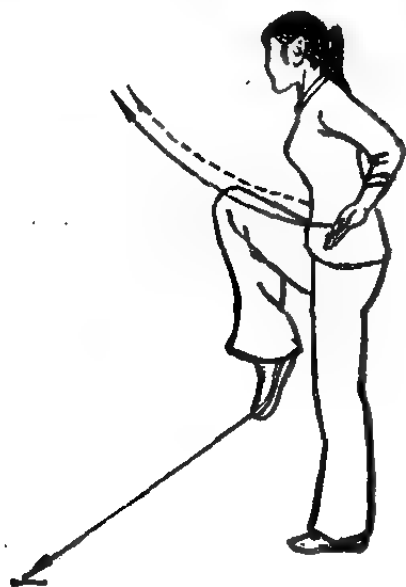


图 G56

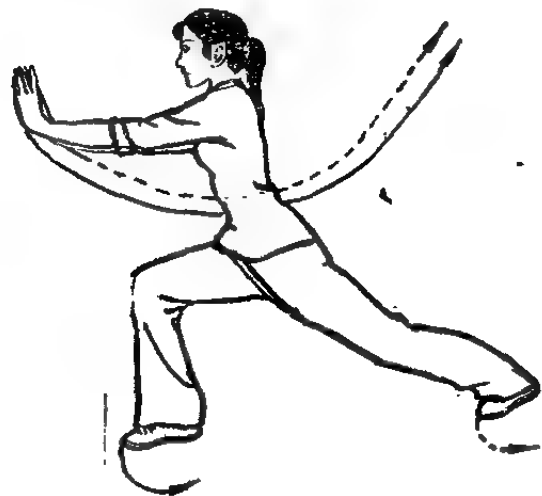


图 G57

2. 体左转，双脚跟碾地，两脚尖向左转，右脚尖里扣。左腿屈膝半蹲；右腿挺膝伸直成左弓步。同时，体右转，两掌屈肘经左右腰侧，再从腰间向前直臂推出，掌指朝上，小指一侧朝前。目视前方（图G58）。

要点：（1）收掌与左转要同时完成；弓步与推掌必须同时完成。（2）推掌力点在两掌跟处，要挺胸、直背、塌腰、松肩、挺膝。

#### 五、并步胸前平抱掌

重心前移，右脚向左脚内侧靠拢，两脚挺膝直立。左掌屈

肘收抱于胸前，掌心朝下；右掌臂外旋屈肘收抱于胸前，掌心朝上，与左掌心相对。目视前方（图 G 59）。

要点：（1）并步与胸前抱掌要同时完成。（2）两腿伸直，下颏微内收，挺胸、直背、松肩、塌腰。

### 收势



图 G 58



图 G 59



图 G 60



图 G 61



图 G 62

1. 两手自然下垂于左右两侧，目视前方（图G60）。
2. 两脚碾地，同时体右转眼向前平视（图G61）。
3. 左脚向右腿内侧靠拢，并步成立正姿势。目视前方（图G62）。

要点：此动虽是收势，也必须做到头要端正，下颏内收。要挺胸、直腰、沉肩、两臂自然下垂。呼吸平稳，精神振作。

## 七、九刚拳（竞赛自选套路）

这套自选长拳是在少林翻子门传统套路九刚拳的基础上，根据武术竞赛规则对长拳套路的内容规定改编成的。它保留了九刚拳的传统风貌，同时又充实了不同组别的腿法、跳跃、平衡动作，以适应竞赛需要。全套动作分六段，共七十七动，较好地体现了姿势舒展，动作协调，劲力饱满，节奏鲜明的特点。它的运动量和难度较大，适合有一定基础的运动员做为竞赛自选套路练习。

### 动 作 名 称

#### 预备势

#### 第 一 段

- 一、弓步分掌
- 二、砍掌扣腿下插掌
- 三、回身弓步劈掌
- 四、弓步穿掌
- 五、回身前蹬腿
- 六、提膝反臂勾手
- 七、弧行步并步反臂勾手

- 八、并步左右双冲拳
- 九、砸拳震脚
- 十、马步左右双冲拳
- 十一、弓步双推掌
- 十二、丁步平勾手
- 十三、提膝盘肘
- 十四、虚步盖劈拳
- 十五、仆步架掌
- 十六、插步平勾手
- 十七、转身仆步切掌
- 十八、搂手弓步冲拳
- 十九、歇步盘肘
- 二十、提膝亮掌
- 二十一、上步旋风脚
- 二十二、坐盘斜砍掌
- 二十三、弓步靠身掌

## 第 二 段

- 一、轮臂提膝冲拳
- 二、跳步仆步盖劈拳
- 三、偷步后撩拳
- 四、弓步横击拳
- 五、弓步右劈拳左右冲拳
- 六、提膝挎肘
- 七、震脚弓步架冲拳
- 八、弓步击掌伏地后扫
- 九、穿掌下势
- 十、腾空箭弹



## 十一、提膝架冲拳

### 第 三 段

- 一、转身片马
- 二、提膝亮掌
- 三、腾空转身摆莲
- 四、转身燕式平衡

### 第 四 段

- 一、击步腾空飞脚
- 二、马步架冲拳
- 三、仰身前踢腿后劈拳
- 四、偷步穿勾手

### 第 五 段

- 一、上步跃步
- 二、仆步搂手弓步冲拳
- 三、弹踢冲拳
- 四、摆掌仆步双拍掌
- 五、弓步反撩掌
- 六、丁步劈掌
- 七、击步缠绕侧踹腿
- 八、扣腿反劈拳
- 九、上步撩拳弓步推掌
- 十、上步掙肘勾踢
- 十一、转身横拐腿
- 十二、横裆步架冲拳
- 十三、马步拉弓式
- 十四、震脚砸拳侧铲腿

### 第 六 段

- 一、插掌跳起仆步压掌
- 二、横挡步亮掌
- 三、摆莲脚
- 四、提膝撩掌
- 五、环步提膝刁手
- 六、上步穿掌
- 七、偷步上击拳
- 八、歇步下击拳
- 九、转身弓步劈拳
- 十、弓步冲拳
- 十一、撩拳冲拳
- 十二、弓步穿掌回身虚步亮掌
- 十三、退步并步对拳
- 收势

## 动作说明

### 预备势

### 第一段

1. 两脚伸直，两腿并拢成立正姿势。两臂垂直于身体两侧，两手五指并拢贴靠左右两腿侧。目视前方（图H1）。
2. 左脚跟碾地，右脚尖碾地向左转。目视前方（图H2）。
3. 右脚向左脚内侧上步靠拢，两腿伸直成立正姿势。目视前方（图H3）。

要点：头要端正，下颏内收，挺胸、直腰、松肩、两臂自然下垂。精神贯注，呼吸均匀，神情安静。



图 H 1

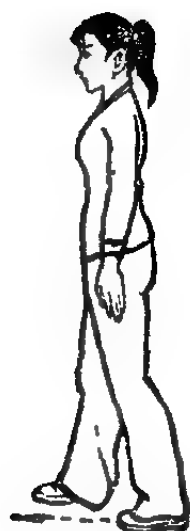


图 H 2

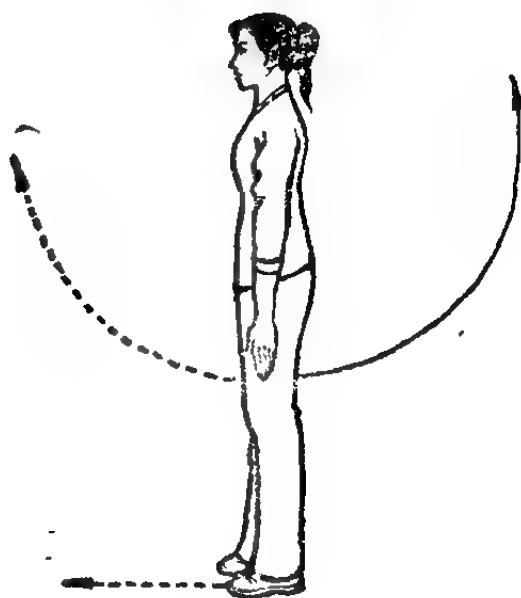


图 H 3



图 H 4

### 一、弓步分掌

左脚向前上步，屈膝半蹲，右腿挺膝伸直成左弓步。同时，左臂外旋向斜上平举，掌心朝上，掌指朝前；右臂向后摆，掌心朝斜上，掌指朝后，目视前方（图H 4）。

要点：（1）左腿上步与分掌必须同时完成。目随左掌，向左前方平视。（2）两掌分掌时必须松肩。两掌高与肩平，左肩尽量前顺，右肩尽量后引。（3）弓箭步必须使前腿屈平，前腿

脚尖正对前方。后腿必须挺膝蹬直，后腿脚尖尽量里扣，脚跟与脚外侧均不可离地掀起。臀部下沉，重心应在两腿之间。

## 二、砍掌扣腿下插掌

右脚提收，右脚尖勾于左膝弯处；左腿屈膝半蹲，脚掌抓地，成左扣腿。同时，右掌向前横砍掌，掌心朝上，掌指朝前；左掌臂内旋屈肘向胸前右腋下插掌。目随右掌，向前平视（图H5）。

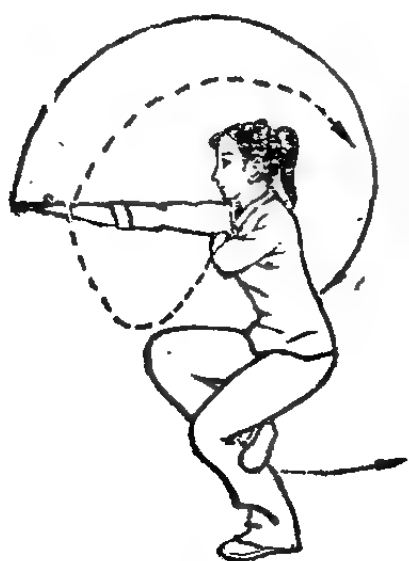


图 H 5



图 H 6

要点：（1）扣腿平衡必须与右砍掌和左插掌同时完成。（2）扣腿时要求前腿蹲平，支撑腿屈膝抓地。后腿要使脚尖扣住前腿膝弯处，脚腕贴紧，不可松懈。（3）左砍掌力点在掌沿处。插掌必须屈肘，力点在掌指处。（4）要挺胸、松肩、直背、塌腰、防止拱背、拱腰，撅臀和站起。

## 三、回身弓步劈掌

体右转，右腿斜后落步，屈膝半蹲；左腿挺膝伸直，成右弓步。同时，右掌臂内旋，向上屈肘经头上方，向右侧下方直臂划弧，屈肘收抱于右腰侧；左掌向下，经腹前向上经头上方，向侧后上方直臂划弧，左臂外旋，目随左掌，向前劈掌，掌指

朝前，掌沿朝下。目视左掌前方（图H6）。

要点：（1）回身劈掌必须与弓步同时完成。（2）两臂划弧要松肩、直臂，左肩前顺，右肩后引。（3）要挺胸、直背、塌腰、臀部下沉。

#### 四、弓步穿掌

上势不动。左掌臂外旋，屈肘收于右腋处，掌指朝前，掌心朝上；右掌从右腰侧向左掌上方穿出。目视右掌前方（图H7）。

要点：左掌收抱腰间于右穿掌出必须同时完成。

#### 五、回身前蹬腿

1.左掌从右腋处向前直臂外旋，向左经身前横摆至左上方，目随左手；右掌随及臂内旋，向下右后摆掌，五指撮拢成勾手，反扣腕勾尖朝上。目向前平视（图H8）。



图 H 7

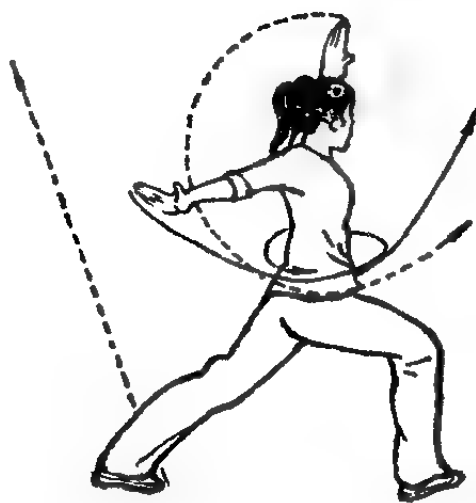


图 H 8

2.上体向左转，左脚经身前，屈膝提起，脚尖勾紧，向体前上方蹬出；右腿挺膝伸直成左蹬脚。目视左腿前方（图H9）。

要点：（1）穿掌与勾手、转身与摆掌、提腿与蹬腿要同时

完成。(2) 蹬腿要求膝弯处发力，力点达脚跟，腿部要挺膝伸直，脚尖勾紧。(3) 反臂勾手，两臂尽力上提，手腕处尽力向上屈腕。要挺胸、直背、塌腰、松肩。

#### 六、提膝反臂勾手

上势不动。左腿屈膝于身前，脚面绷平，脚尖下垂；身体向左转。目视左侧前方（图H10）。

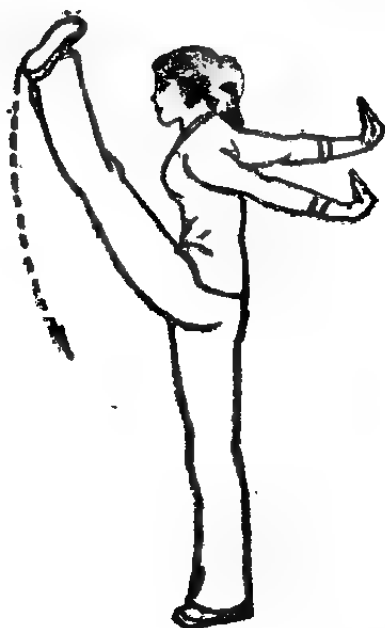


图 H 9



图 H10

要点：(1) 提膝与转腰动作要协调一致完成。(2) 提膝要扣裆，脚尖贴靠小腹，膝盖上顶，拧腰、转胯、挺胸、塌腰、松肩、支撑腿要伸直抓地。

#### 七、弧行步并步反臂勾手

1. 左脚向斜前落步，重心前移，屈膝平蹲，右腿伸直，左脚尖外撇。目向左平视（图H11）。

2. 右脚向左脚内侧斜前方弧形上步，屈膝半蹲。右脚尖里扣，左腿伸直。目向左侧平视（图H12）。

3. 重心前移，左脚向右脚里侧前方弧形上步，屈膝半蹲，



图 H11

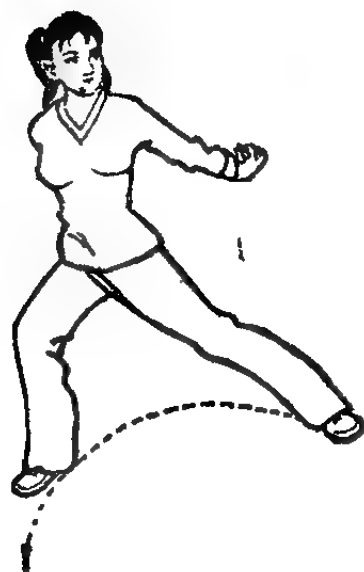


图 H12

脚尖外撇；右腿伸直。目向左侧平视（图H13）。

4.重心前移，右脚向左脚里侧弧形上步，屈膝半蹲，右脚尖里扣；左腿伸直。目向左前平视（图H14）。

5.左脚向左侧横迈一步，重心前移，右脚向左脚内侧靠拢并步，挺膝伸直站立。同时，双掌从左右后方，双臂外旋向左



图 H13

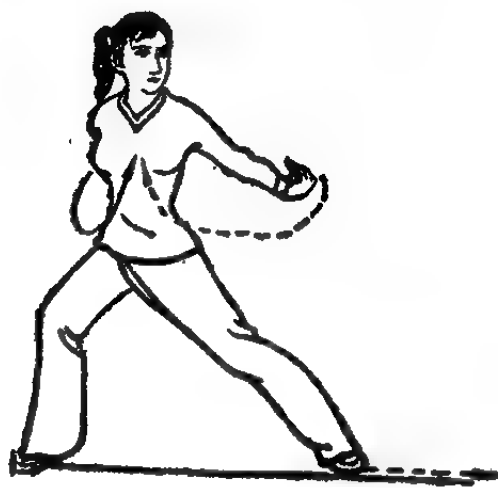


图 H14

右两侧、向胸前横摆掌，两掌心朝上，手指朝前。目随右掌转动，向前平视（图H15）。

要点：（1）落步与迈步必须连贯起来。走弧形步，中间不可停顿，屈膝行走，上肢动作不变。（2）主要是以步带步，也就是以身体的重心移动来带动及调换。（3）行步中的身法前冲而行进，在做迈步时上身必须从左肩向左倚靠，使重心左移，步法随身法的左靠而迈步。整个环步要做的轻快，飘洒、圆滑有度。（4）成行步时，要求挺胸直背、塌腰、收臀、收腹、松肩、挺膝、双腿要站稳。

#### 八、并步左右双冲拳

上势不变。两掌握拳，屈肘抽回经胸前向左右两腰侧，两臂内旋，再向左右两侧平直冲拳，拳心向下，拳眼朝前。目随右拳转动，向左平视（图H16）。

要点：（1）收拳和冲拳必须连贯起来做，要协调一致。（2）冲拳时要把劲力从肩至肘于腕部，向前冲时发至拳面，拳

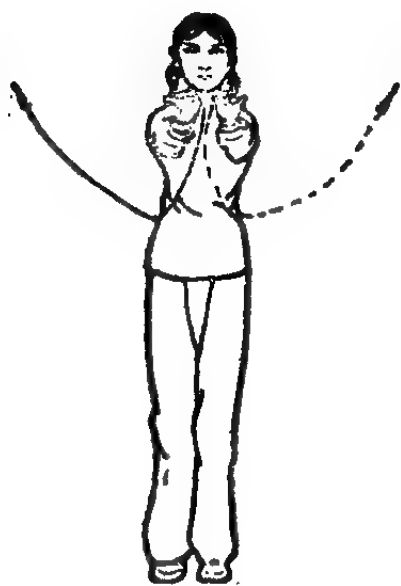


图 H15

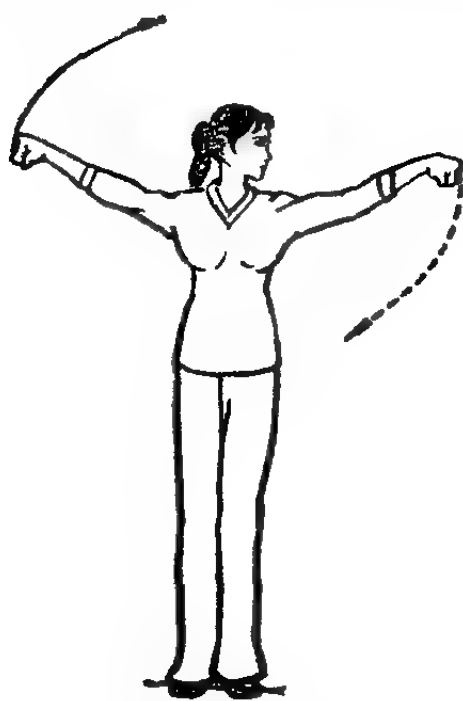


图 H16



面要平、要直。(3)要挺胸、直背、塌腰。肩要松沉。两膝要伸直。

### 九、砸拳震脚

1.右拳从右侧向上向后摆,拳心朝下;左拳从左侧,臂外旋直摆至左侧下方,拳心向左于右肩垂直。目视左前方(图H17)。

2.右脚在身前屈膝提起,脚面绷平,脚尖下垂;左腿挺膝伸直,成提膝(图H18)。



图 H17



图 H18

3.右脚向左脚内侧落地、跺脚、屈膝半蹲;左膝屈膝半蹲成并步下蹲。同时,右拳臂外旋屈肘,下落于腹前方击左掌心,拳心朝上;左拳左臂外旋,屈肘从左后向前经至腹前变掌,触击右拳背。目视右拳前方(图H19)。

要点:(1)砸拳与震脚必须同一时间内完成,声音要一致,砸拳、跺脚声音要响亮,气要下沉。(2)提膝摆臂要协调一致。(3)半蹲时要挺胸、拔背、收臀、松肩。

## 十、马步左右双冲拳

左脚向左侧方横迈一步，双腿屈膝半蹲，脚尖向前成马步。同时，左右双拳向左右两侧平直冲拳，拳心朝下，拳眼朝前。目视左拳前方（图H20）。

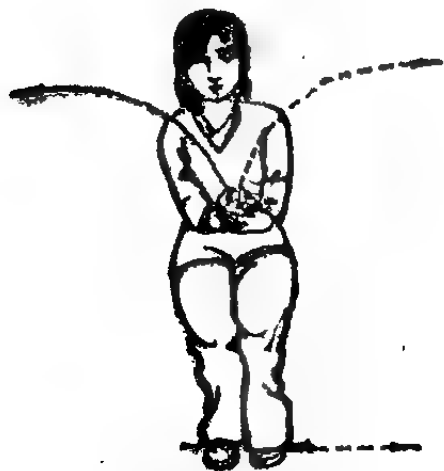


图 H19

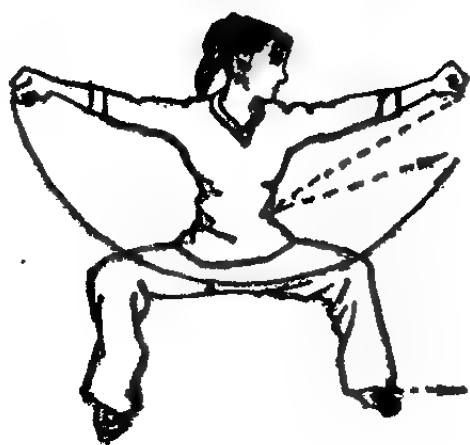


图 H20

要点：（1）马步与冲拳必须同一时间内完成。（2）马步要求大腿面蹲平，膝盖垂直于脚尖。扣膝、握裆，脚尖向前。挺胸、塌腰、直背、松肩，冲拳臂要伸直。

## 十一、弓步双推掌

体左转，左脚向前迈半步，重心前移，脚尖微扣，屈膝半蹲；右腿挺膝伸直，成左弓步。同时双拳臂外旋，屈肘收抱于腰，向前直臂立推掌于胸平，掌指朝上，小指一侧朝前。目视双掌前方（图H21）。

要点：（1）上步与转身，弓步与推掌要同时完成。（2）弓步要求左腿大腿面平，膝盖垂于脚尖，左脚尖稍里扣；右腿挺膝伸直，蹬地时脚尖尽力里扣。要挺胸、直背、塌腰、松肩。

## 十二、丁步平勾手

体右转，重心后移，右脚跟碾地，脚尖向前，屈膝半蹲；左腿向右腿靠拢，脚尖虚点地面在右脚内侧，屈膝半蹲成丁步。

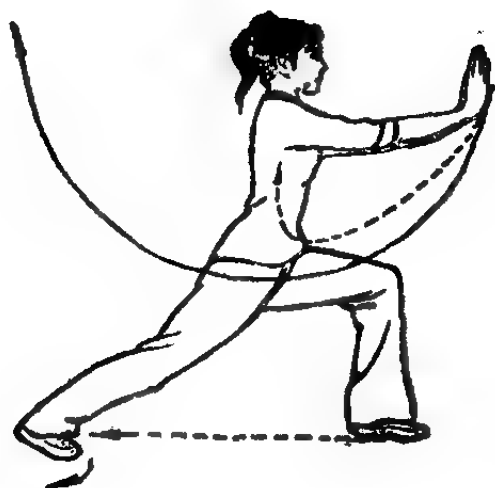


图 H21



图 H22

同时，右掌指撮拢成勾手、扣腕，勾尖下垂，向下直臂经身前，向右侧上方平举；左掌屈肘经身前，收抱于右肩旁，掌指向上，掌心向右。目随右掌向右勾手平视（图H22）。

要点：（1）丁步，摆掌于平勾手同时完成。（2）丁步两膝要贴靠。要挺胸、塌腰、收臀。

### 十三、提膝盘肘

1.左脚向左侧撤一步，重心后移；右腿向左侧后方撤一步成倒插步。同时，右勾手变掌，直臂划弧，屈肘向右下，经身前向左侧经头上方向右摆掌，掌心朝下；左掌向右腋下插掌，经身前向左侧下方直臂划弧，掌心朝下。目随右掌（图H23）。

2.重心后移左腿后撤一步，挺膝伸直；右脚屈膝在身前提起，脚面绷平，脚尖下垂成提膝。右臂屈肘，握拳盘肘，小臂要紧贴大臂，拳至右肩前方，掌心朝下；左掌继续向左侧上方划弧，横架于头上方，掌指朝右，掌心朝斜上。目视右肘前方（图H24）。

要点：（1）退步和偷步必须与双臂划弧和身法同时进行，



图 H23



图 H24

而且要协调、润圆。眼随右掌转动而动。(2) 提膝时必须与盘肘同一时间内完成。要挺胸、直背、塌腰、收腹、挺膝、松肩。(3) 提膝时要支撑腿站稳伸直，膝要高于腰，要扣裆，脚背绷紧贴靠大腿。

#### 十四、虚步盖劈拳

右腿向前下落微屈膝，脚面绷平。脚尖虚点地面；左腿屈膝半蹲，扣膝成左虚步。同时，左掌下落于右肘外侧，扶于掌背右肘处，掌心朝下；右拳向上于左掌交错向右前盖劈，拳心朝上。目视右拳前方（图H25）。

要点：虚步要求左腿尽量半蹲。两脚虚实必须分明。身体重心落于左腿。右脚虚站地面，上身要前倾，直背、塌腰、两肩要下沉。

#### 十五、仆步架掌

1. 右脚在身前提起，脚面绷平，脚尖下垂成提膝，右腿向

侧后下方分掌，左臂外旋，双掌心朝上。目视右掌（图H26）。



图 H25



图 H26

2. 双掌从左右两侧，向上直臂划弧，掌心朝上，经头上方向下降落，于眼前双掌交叉，右掌在下，左掌在上。目视双掌（图H27）。

3. 左腿向左侧旁横迈一步平铺地面，体左转；右腿屈膝全蹲，脚尖里扣成仆步。同时，双掌经过膝盖，向左右两侧，分掌直臂划弧；右掌从右后向上划弧于头上方横架，屈肘翻腕，掌心斜朝上，掌指朝左；左掌从下向左侧平举，五指撮拢成勾手，要扣腕。目视左勾手（图H28）。

要点：（1）上述动作要连贯一致，协调配合。特别是换跳步变仆步架掌要同一时间内完成。（2）划弧分掌，臂要圆滑、松沉、快速。（3）仆步时，左腿要挺膝伸直，脚尖里扣，脚掌外侧不要掀起；右腿屈膝全蹲，脚尖斜向外展，脚跟不要拔起。上身稍前倾，挺胸、拔背、塌腰，使上身不要过份前俯。



图 H27



图 H28

右臂向上反掌，臂微屈，肩下沉。

### 十六、插步平勾手

重心前移，左腿屈膝，左脚跟碾地，脚尖外撇；右脚向左腿后方插步。脚尖点地，脚跟掀起成倒插步。同时，右掌从头顶上方，向下按于左肩旁，掌指朝上，掌心朝左。目视左勾手（图H29）。

要点：（1）两脚虚实必须分明，前腿要半屈，脚尖要外撇，后腿要挺膝，前脚着地，脚跟掀起。上身要挺胸、拔背、塌腰。肩要松沉、拧腰、拧胯。（2）勾手必须直臂，五指要撮拢，屈腕捏紧，勾尖朝下。

### 十七、转身仆步切掌

1. 体右转，右脚在身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖下垂；左脚挺膝伸直。同时，右掌从左肩旁，屈肘下落经腹前，掌心朝下，向右，向上，向头上方，直臂绕环划弧，虎口朝上，掌指朝斜前；左勾手变掌，从左侧下落向腹前右上方直臂划弧，掌指朝斜左，虎口朝上，两臂随体转时，同时划弧。目随右掌转动，向前平视（图H30）。



图 H29

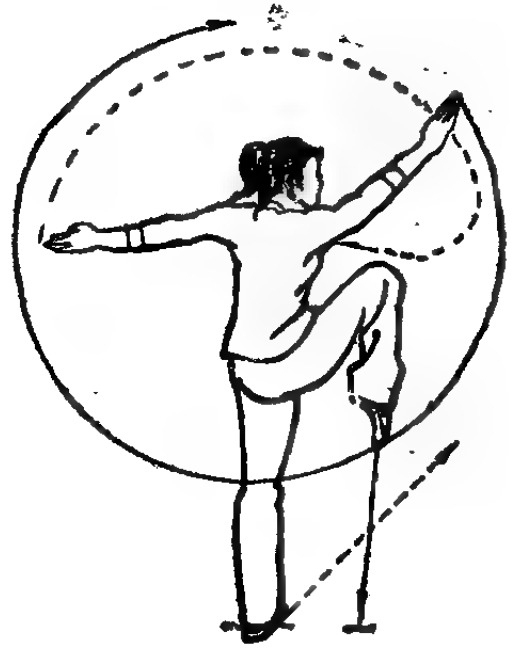


图 H30

2. 右脚下落的同时，左脚蹬地跳起身体腾空，右腿挺膝伸直，左腿在身前提起；脚面绷平，脚尖下垂，成提膝。同时，左掌从左侧，向上直臂划弧，空中中、上体向右后旋转 $180^\circ$ ；右掌继续从下向右侧，向后、向上、向左直臂弧形绕环至右上方时，掌心朝左，掌指朝上；左掌向上，经头上方时向右下直臂弧形绕环向前，屈肘附于右腋下，掌心朝右侧。目随右掌转动（图H31）。

3. 左腿向左侧落地，挺膝平铺地面；右腿屈膝全蹲成左仆步。同时，右掌从上向身前沉降下切，掌指朝前，掌心朝左；左掌在右腋下屈腕，掌指朝上，掌心朝后。目视左前下方（图H32）。

要点：（1）上述分解动作必须连续起来做。（2）左脚蹬地跳起来，要和右脚下落、转身左右摆掌、直臂弧形绕环动作协调配合。（3）跳起之后，上身必须稍向右后仰，并向右转，落地要使右脚在左脚原来位置，不要向前跳出，落地后必须立即



图 H31



图 H32

切掌。上身必须向前倾探，要挺胸、拧腰、松肩。

### 十八、接手弓步冲拳

重心前移，左腿屈膝半蹲；右脚尖里扣，右腿挺膝伸直成左弓步。同时，左掌从右腋下向前，向左脚后方直臂弧形平扫横接，拇指一侧朝前、左掌臂外旋，握拳屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上；右掌臂内旋，向右横接，屈肘收抱于右腰侧，后再向前平伸冲出，拳心朝下。目随左掌转，向右拳前方平视（图H33）。

要点：仆腿、接手和右冲拳都必须迅速，与弓步要协调一致，必须同时完成。冲拳时力达拳面，防止右脚移动和拔跟。要挺胸、松肩、直臂、塌腰、臀部下沉。

### 十九、歇步盘肘

上体左转，左脚向前上半步；右腿屈膝全蹲与左腿交叉叠拢，右脚掌着地，脚跟离地；臀部接近于右小腿处；左脚随即



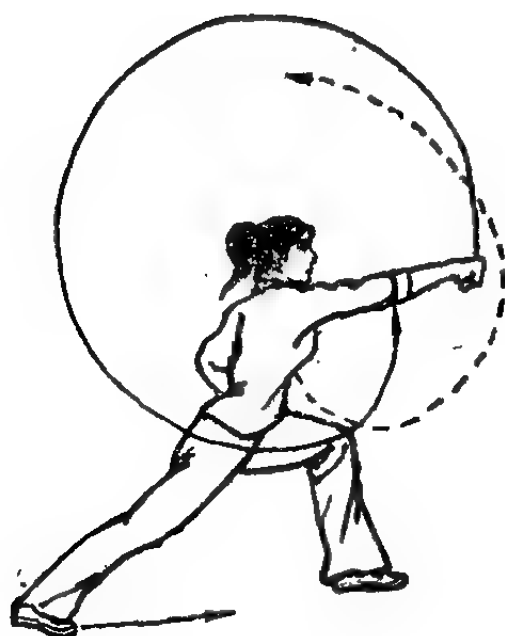


图 H33

脚尖外撇，屈膝全蹲，左大腿盖压在右大腿上，左脚以全脚掌着地成歇步。同时右拳变掌，向左侧、向上，经头上方向右下直臂绕环，向右下再向右侧握拳，拳心朝下，屈肘向胸前盘肘，右小臂紧贴右大臂、右拳靠右肩处，目随右掌。左拳变掌，向右腋下插掌，向右下经身前，向左、向上直臂弧形绕环，屈肘横架头上方，掌指朝前，小指一侧朝上。目向右肘前方平视（图H34①②）。



图 H34①②

要点：(1) 上述动作必须协调一致连贯起来做。(2) 歇步与亮掌盘肘必须同时完成，不可先歇步后盘肘。(3) 成歇步时两腿要求上下叠拢，绞紧。要挺胸、直背、塌腰、松肩。右肘要与右肩平。

## 二十、提膝亮掌

右脚向后撤步，挺膝伸直，体右转；左腿在身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖下垂，成提膝。同时，右拳变掌向前盖掌，掌心朝上，向下向右向后向上直臂划弧，横架于头上方，掌指朝前，小指朝上；左掌下落经身前向上，屈肘屈腕俯于右腋下，掌指朝上，掌心朝右。目随双掌摆动，向左侧前方平视（图H35）。



图 H35



图 H36

要点：(1) 提膝与摆掌、架掌必须同时完成。(2) 左右掌的划弧必须圆润有力。(3) 架掌之后上体必须保持挺胸、拔背、直腰。两肩要下沉。右臂微屈，右肘要下坠护身。右腿要站

直，左腿尽量上提。

## 二十一、上步旋风脚

1.左脚向侧前落步，自然伸直。同时，左掌从左侧前方划弧摆掌；右掌向右侧摆掌。目视左侧前方（图H36）。

2.重心前移，右脚向身前上步，脚尖里扣。同时，右掌握拳向右后上方上举；左掌握拳向左侧下落拧腰。目向前平视（图H37）。

3.右拳向前经头上方向下绕行，左拳随即从左侧向下，经腹前向右侧弧形绕环；同时重心后移，上身向左翻转。目随左拳（图H38）。



图 H37



图 H38

4.右脚蹬地跳起，左脚向后摆起；上身继续从左向后向上翻转，身体腾空。目随身体向左平视（图H39）。

5.在空中，上身继续向右旋转；同时右脚从右向上，向额前里合横摆，至额前时，左掌向右以手心迎击右脚脚掌。眼看

右脚（图H40）。



图 H39



图 H40

要点：（1）旋风脚是跳跃加翻转的动作。在左脚提起，右脚蹬地跳起的时候开始，上身要前倾，构成翻身动作斜形横轴；右脚蹬地之后，上身即绕斜形横轴翻转，也是由前向后，由下向上翻转。（2）旋风脚的旋体，则当左脚开始下降，而右脚里合横摆时，上身随左脚下降之势向上牵起，构成旋体动作的纵轴；右脚向前里合横击时，上身即绕纵轴旋转，由后向左，向前旋转。（3）旋风脚要转体 $360^{\circ}$ ，翻身动作，从前至后上占 $180^{\circ}$ ，旋体动作从后至前占 $180^{\circ}$ ，因它的击响必须在翻转一周后于额前进行（图H40）是为了便于读者能够看到身前击响动作，仅做到了（一周的四分之三）。（4）旋风脚除了翻转一周外，还必须跳得高、击得响。

## 二十二、坐盘斜砍掌

左脚落步，右脚向左脚后方落步，上体向左转 $180^{\circ}$ ；双脚

碾地，全蹲坐地；左右腿叠拢，盘紧；右腿于脚外侧触地；右臀部着地成坐盘。同时，右掌从上经身前向左斜下砍掌，掌心斜朝上，掌指朝前；左掌俯于右臂肘弯处，掌心朝下。目视左掌前方（图H41）。

要点：（1）坐盘与砍掌同时完成。（2）双脚要叠拢绞紧；要挺胸、拔背、拧腰。（3）身体前探，右肩向前牵引，要松肩。

### 二十三、弓步靠身掌

左脚不动，挺膝伸直，脚尖里扣；右脚向右斜前方上步屈膝半蹲，成右弓步。同时，以右肩臂外侧用力，向右上方直臂弧形平靠摆动，掌心仍朝上。左掌向左后下按，掌心向后。目视右掌前方（图H42）。



图 H41

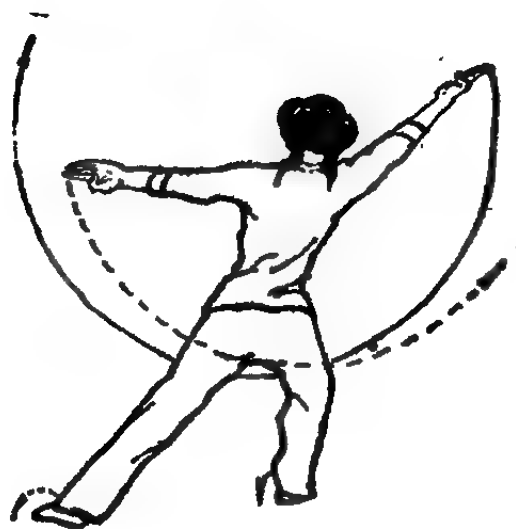


图 H42

要点：（1）做靠身掌的时候，要注意先以右肩背向前挤靠，次以右肘臂向前棚出。最后，右掌向前甩摆，层次要分清，动作不要间断。整个动作是起于根节，顺于中节，达于梢节。（2）右掌高度要与额平齐，左掌斜低于肩。上体要挺胸、直背、塌腰，两胯不沉。（3）弓步与靠身掌要同时完成。

## 第二段

### 一、轮臂提膝冲拳

1. 体左转，左腿屈膝半蹲；右腿挺膝伸直成右弓步。右掌臂内旋，使掌心朝左，向下向身前弧形绕环；左掌随体左转，向左后直摆。目视右掌前方（图H43）。

2. 体右转，右腿屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右臂内旋，使掌心朝右，继续从前向上，经头上方，向右侧前方直臂弧形绕环，屈肘臂外旋及抱于右腰侧掌心向上；左臂从后臂外旋向前向上，向右直臂弧形绕环于右斜前方劈掌，掌指朝上，掌心朝右（图H44）。

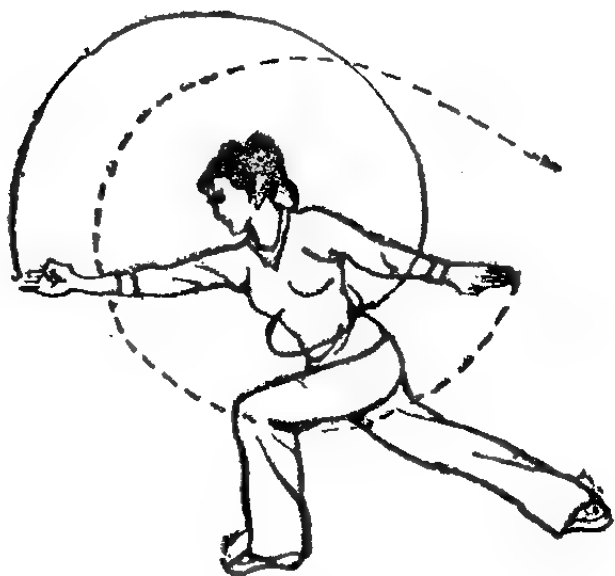


图 H43

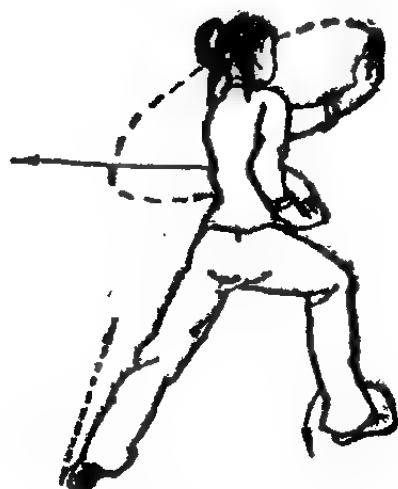


图 H44

3. 体左转，左腿于身前，屈膝提起；右腿挺膝伸直成提膝。左掌向左横抽，臂外旋，屈肘握拳收抱于左腰侧旁；右拳从右腰侧，向前平直立冲拳，拳眼朝上，拳面朝前。目视右拳前方（图H45）。

要点：（1）要连贯，中间不可有停顿现象。（2）两肩要松顺，两臂回环要轮圆，不要耸肩。（3）提膝冲拳，身体要求向前

探倾，必须要同时完成。要挺胸、拔肩、扣裆。

## 二、跳步仆步盖劈拳

1. 左脚落步，右脚屈膝在身前提起；左脚向前纵跳一步。同时，左拳变掌，掌屈肘向前护身，环抱，掌心朝外，掌指朝右；右拳变掌屈肘盘于胸前，在左掌里面。目视前方（图H46）。



图 H45



图 H46

2. 右腿落步挺膝平铺地面，脚尖里扣；左腿屈膝蹲成右仆步。同时，右拳与左掌交错，向上提肘反盖劈拳；左掌心向下，贴靠右肘下方，身体向前探倾，目视右拳（图H47）。

要点：（1）上述动作连贯起来做。（2）跳步与屈肘要协调，仆步与盖劈拳要同时完成。

## 三、偷步后撩拳

上体微起，左脚向右腿后方插一步，脚掌着地；右脚屈膝半蹲成倒插步。右拳屈肘向上、向下直臂弧形绕环，向右后直摆反臂撩拳，要扣腕；左掌握拳臂外旋，拳心朝上，左拳随右拳摆动，向上向左侧上方划弧形，拳面朝前，拳心朝上。目随

右拳摆动向右拳平视（图H48）。

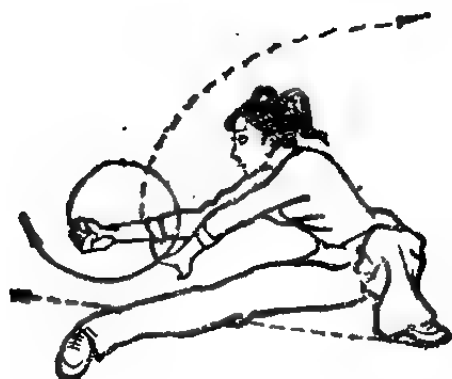


图 H47



图 H48

要点：（1）摆拳与插步反撩拳必须协调一致，臂要抡圆，不要僵肩，要同时完成。（2）体向右侧倾倒，要拧腰、挺胸、松肩。

#### 四、弓步横击拳

右脚向右后撤一步，重心后移，上体不变，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直蹬地，脚尖里扣，成左弓步。同时，右拳从右侧下方向前经身前向左侧上方直臂划弧横击，拳心朝前，拳背与左掌相击；左拳变掌抓握右拳。腿随右拳摆动，目视右拳（图H49）。

要点：击拳要响亮，准确。要松肩，双肩要向前伸张，身体要倾倒、拧腰、挺胸、塌腰。

#### 五、弓步右劈拳左右冲拳

1. 体向右转，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直，左脚尖里扣，成右弓步。同时，右拳直臂横摆，经头上方向右侧反盖劈拳，拳心朝上，拳眼朝右；左拳臂外旋屈肘收抱于左腰侧，眼



随右拳，向右拳上方平视（图H50）。



图 H49



图 H50

2.上势不变。右拳臂内旋，屈肘收于右腰侧，拳心朝上；同时左拳臂内旋，从左腰侧向前直臂平立冲拳，拳眼朝上，眼向左拳前方平视（图H51）。

3.接上动，左拳臂外旋，屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上；同时右拳臂内旋从右腰侧向前直臂平立冲拳，拳眼朝上，眼向右拳前方平视（图H52）。

要点：（1）劈拳与弓步须同时完成。（2）劈拳的高度要与眉齐，要挺胸、直背、拧腰。（3）左右冲拳应当连贯出击，高度与肩平，要挺胸、塌腰，肩要松沉，臀部要下沉。

## 六、提膝胯肘

体左转，右腿在身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖下垂；左腿挺膝伸直成提膝。同时，右拳臂内旋，向右下向左上划弧屈肘，与胸前胯肘，拳背朝前，虎口朝右。目视右拳（图H53）。

要点：（1）提膝与胯肘要同时完成。（2）胯肘高不过头，拳与肘成垂直线。（3）要挺胸、拔背、直腰。



图 H51



图 H52

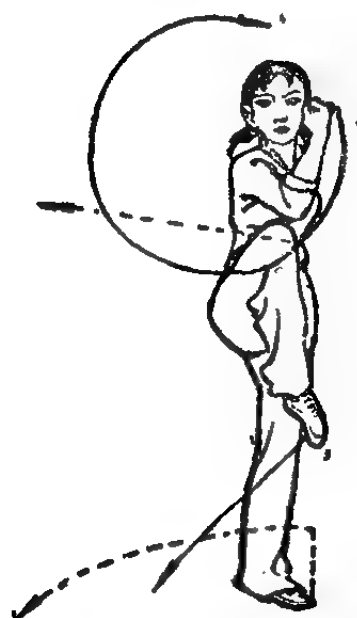


图 H53



图 H54

### 七、震脚弓步架冲拳

右脚下落跺脚,重心前移,体右转,左腿向前上步,屈膝半蹲;右腿挺膝伸直成左弓步。同时右拳向下向右后,向上直臂弧形绕环,屈肘横架于头上方;左拳臂内旋从左腰侧,向前平直立冲拳,拳眼朝上。目视左拳前方(图H54)。

要点:震脚与上步、弓步、架拳、冲拳都应协调一致按顺序完成动作。(2)要挺胸、拧腰、沉肩、两胯要下沉。

## 八、伏地后扫

右拳向右下、向后、向身前，向左上直臂弧形绕环于左掌心相击；左拳变掌。目视右拳（图H55）。

2. 体右转，伏身向右脚处前探；右拳变掌随及在身前按地（图H56）。

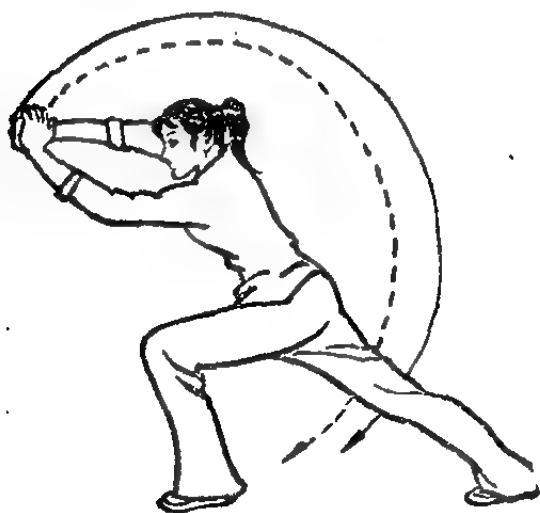


图 H55



图 H56

3. 上动不停。以左脚掌为轴；右脚贴地向后扫转接近一周，双掌离地。目视双掌前方（图H57）。

要点：扫转脚法必须经过仆步。双手要向裆里插手按地，扫转时必须快速而且要圆，不许可厥臀和腾空扫地。身体与眼睛要随动作而转动。

## 九、穿掌下势

上体直起向右转。右掌从左侧向上，经头前向后直臂划弧，掌心朝上；左掌向左侧上举，掌心朝后，虎口朝下（图H58）。

2. 上体右转90°，右掌继续向下，屈肘抽回至右腰侧，掌心朝上，掌指朝前；左掌随即向上，经头上方向前直臂划弧，掌心朝右，掌指朝上。目视前方（图H59）。



图 H57

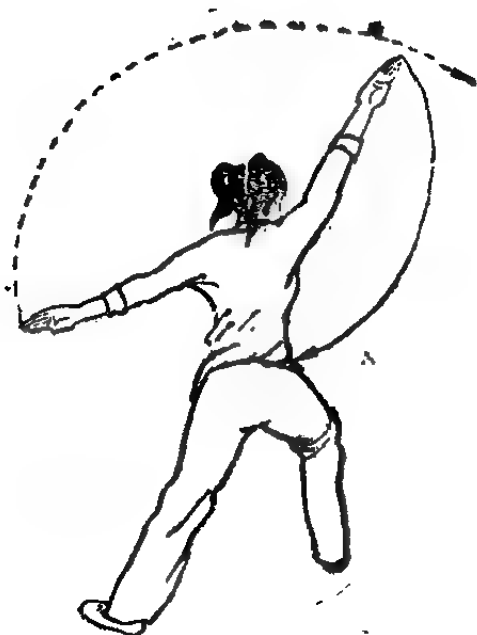


图 H58



图 H59

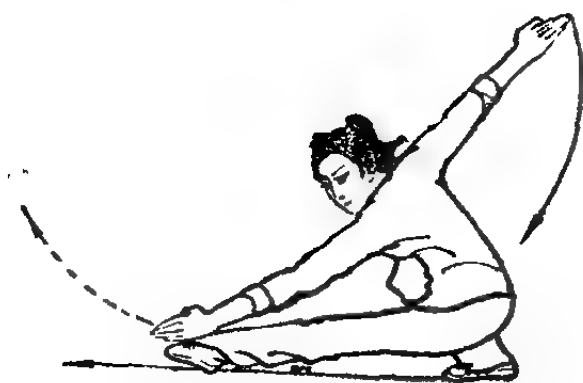


图 H60

3.右掌从右腰侧屈肘，向前上于左掌上方穿出。掌心朝左，掌指朝前，右腿屈膝全蹲，左腿平铺地面，上体随即左转，并向左脚处探倾。同时左掌在身前屈肘下降，经右腋下，向左脚处直臂伸出，掌指朝前，拇指一侧朝上。臂内旋。目视左掌前方（图H60）。

要点：（1）上述三个动作要连贯起来做，中间不得有丝毫停顿现象。（2）两肩要放松；两臂回环要轮圆，不要僵肩。

(3) 仆腿时，右腿必须全蹲；向前穿掌时，上身要前探，防止撅臀、拱背、掀脚、拔跟。

## 十、腾空箭弹

上动不停。左腿屈膝，上体直起，右腿向前上步，上身仍向左前方；同时右掌与左掌随体上起（图H61）。

2. 上动不停。左腿在身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖下垂；右腿挺膝伸直。左掌臂外旋屈肘收抱于左腰侧，掌心朝上（图H62）。

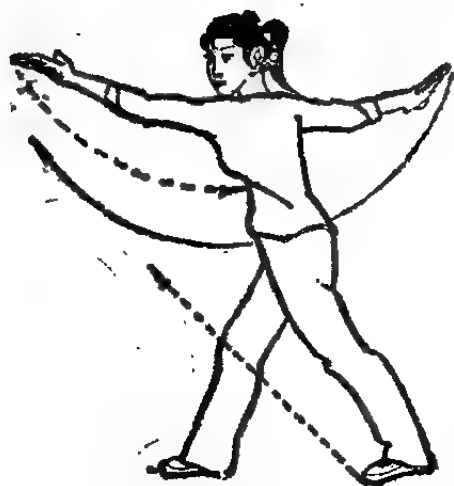


图 H61

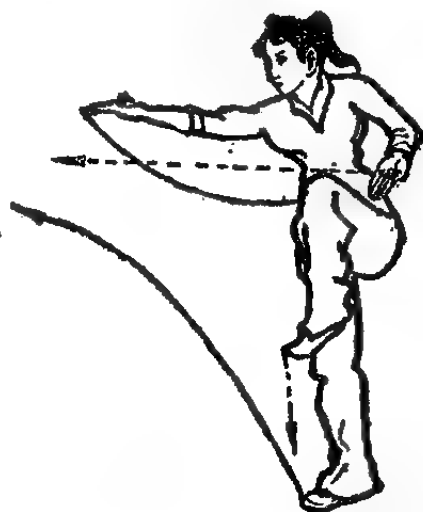


图 H62

3. 上动不停。左脚下落的同时，右脚蹬地跳起，向前弹踢。右掌握拳屈肘收抱于右腰侧，左掌向前平直推掌，掌指朝上，小指一侧朝前。目视左掌前方（图H63）。

要点：(1) 上述三个动作必须连贯起来做，不要停顿。(2) 抬左腿与弹右腿必须前呼后应，要相继而起才能腾空。纵跳时要提气，不要沉气，不要坐腰和坐臀。(3) 推掌要与弹踢一致，不要虚晃而即过。推掌弹踢必须有力，高度达水平部位。

## 十一、提膝架冲拳

1.左脚落地（图H64）。

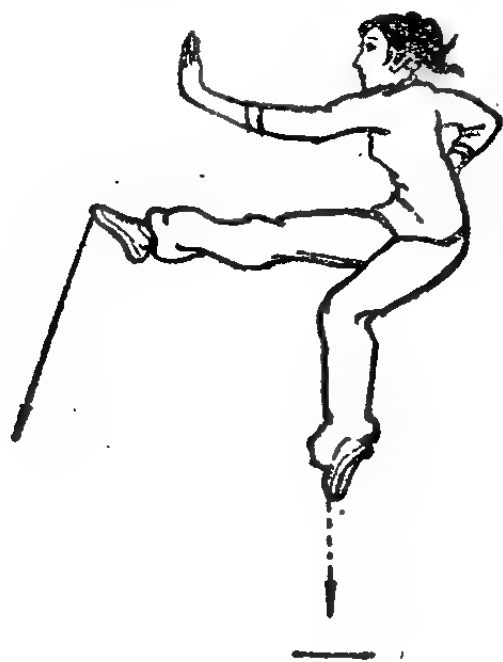


图 H63

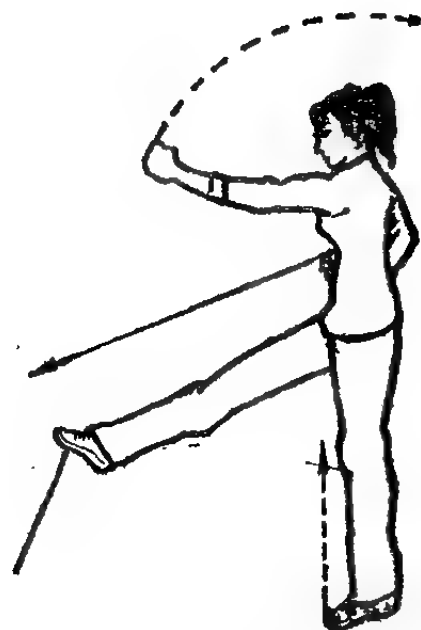


图 H64

2.右脚向左前方落步，挺膝伸直，左脚随即在身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖下垂，扣裆，脚掌贴于右大腿成提膝。同时，左掌握拳，屈肘向上横架上举，拳心朝前，拳眼朝右；右拳从右腰侧向前下方冲伸，拳眼朝上。上身趁势向左转，向右侧探倾。目视右拳前方（图H65）。

要点：右脚落地，同时，左脚提起和左拳上架的动作要协调一致。上身向左转和右拳下冲的动作要协调一致，上身侧倾和前探，要防止弓腰，撅臀，要挺胸拧腰。

### 第三段

#### 一、转身片马

体向左转，右脚掌碾地，左脚膝外展，小腿高抬，脚底朝右，内侧脚腕里扣。同时，左拳变掌，五指撮拢成勾手，从头上方向左下降落经身后向右、向上直臂划弧，平举勾手，勾尖

朝下，高与肩平；右拳变掌，掌心朝上，从右下向身前向上撩挂，经腹前击左脚掌。目视右掌前方（图H66）。

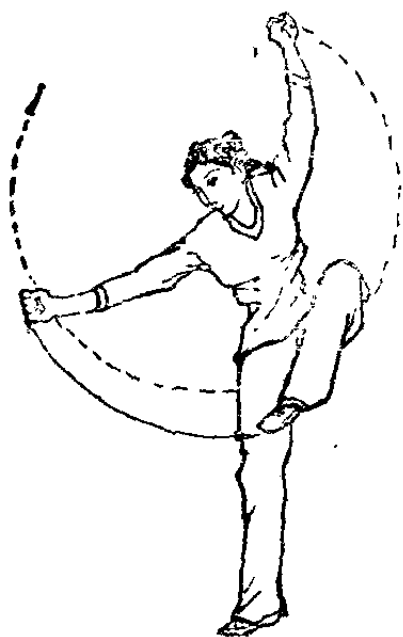


图 H65

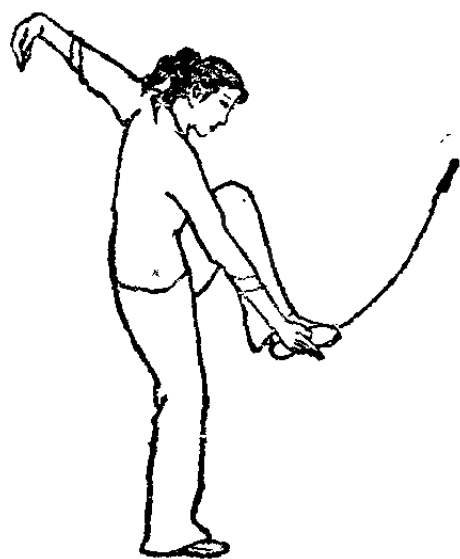


图 H66

要点：转身撩掌时击拍左脚脚掌底，动作要协调配合，击响要响亮。

## 二、提膝亮掌

左脚提膝高抬，脚尖下垂，脚面绷平；右脚挺膝伸直；右掌仍继续上撩，于胸前高度。沉腕亮掌，掌指朝上，小指一侧朝前。目视右掌前方（图H67）。

要点：提膝要尽力高抬，扣裆、挺胸、直背、立腰、要沉肩、沉肘、沉腕。勾手要扣腕，五指撮拢。

## 三、腾空转身摆莲

1. 体右转，左脚向左前方上步，右脚向左前方上步左腿摆起。同时右掌从身前稍向右下侧，向左、向身前绕环，掌心斜朝上，掌指朝前；左手勾手向左侧斜下落，勾尖朝下。目视前方（图H68）。



图 H67



图 H68

2. 上动不停。体右转，左脚落地，右脚蹬地起跳在左脚后方抬起；右掌与左弓手都不变，眼朝左后平视（图H69）。

3. 右脚向右前方上步（图H70）。

4. 上动不停。以右脚为轴碾地，上身右转；左腿向身前摆起。同时，左勾手变掌，从身后，向下、向身前屈肘甩起，掌心朝下；右掌即在脸前迎击左手背（图H71）。



图 H69



图 H70





图 H71



图 H72

5. 右脚蹬地起跳，身体腾空，在空中身体向右转动（图H72）。

6. 身体继续右转。右脚向上，向右直腿弧形外摆；两掌先左后右在脸前击右脚背（图H73）。

7. 左脚落地，右脚落地虚点地面，双掌向左侧外摆，左掌

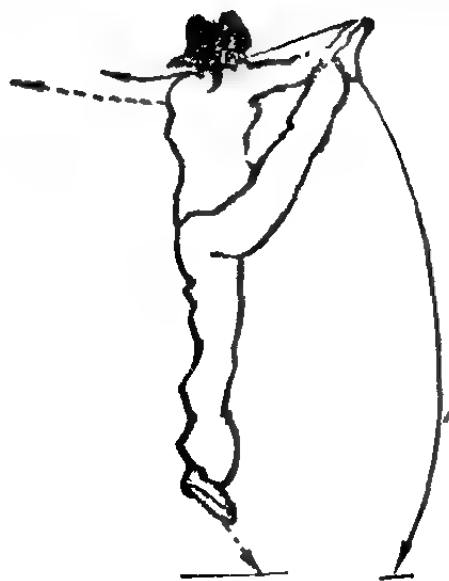


图 H73

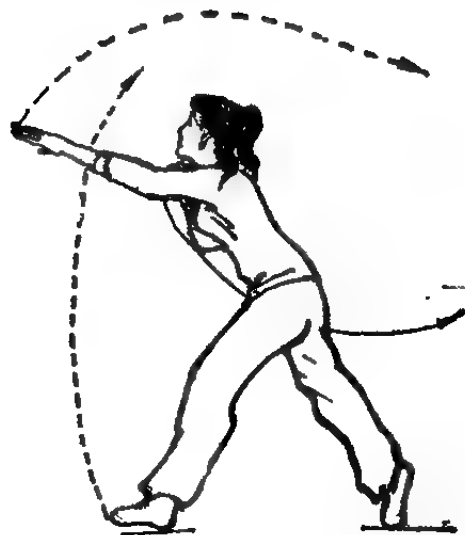


图 H74

平举于身体左侧，掌心朝下；右掌屈肘附于左肩前。目视左掌（图H74）。

要点：（1）步法要连贯快速；右掌的摆动必须和步法配合一致。（2）垫步跳起不要过高，上身一定要侧倾，左膝要尽量上提，防止拱背、缩胸、耸肩、撅臀。（3）垫步要和腾空转身摆莲连贯起来做，使上动的步法和下动的步法接连成一个半圆的弧形。（4）转身摆莲在这里是空中转体 $180^{\circ}$ 腿要向外，摆踢的跳跃动作，要使转体和蹬地跳起的动作协调一致；腰部要尽力向左拧转。（5）右脚外摆时，两手击拍必须按顺序准确、响亮。

#### 四、转身燕势平衡

重心后移，右脚碾地，体向左转，左腿向后上举起；右腿挺膝伸直。上体前俯成平衡，左掌向上，向右、向左侧平举；右掌经身前，向右侧平举，掌指朝前，虎口朝下。目视前方（图H75）。

要点：转身与分掌要同时完成。转身分掌与左腿高抬要同时完成，上身要求抬头、挺胸、塌腰、挺膝，支撑腿要抓地站稳。

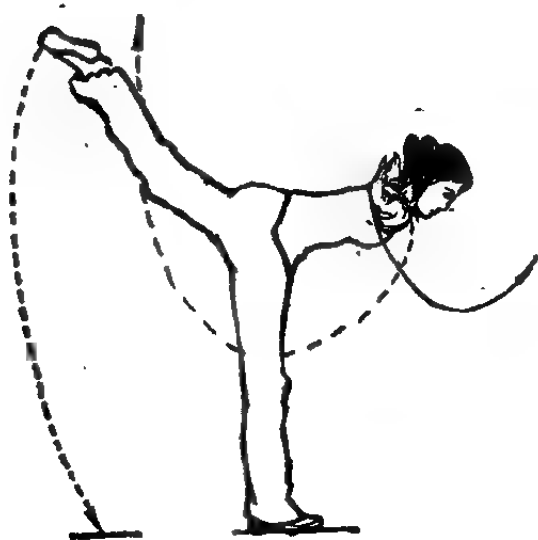


图 H75

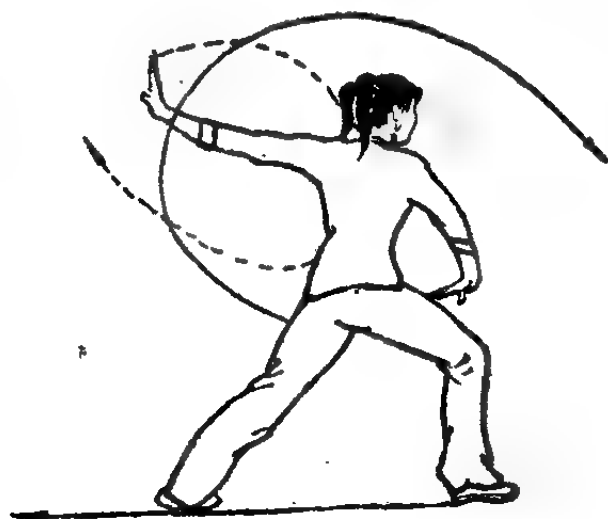


图 H76

## 第四段

### 一、击步腾空飞脚

1. 身体前起重心后移，左脚向后落步，挺膝伸直，右腿屈膝半蹲成右弓步。右掌从右侧向下。向左上横抄掌，掌指朝前，掌心朝下；左掌经左侧下方向后向上直臂划弧，掌指朝上，掌心朝左。目视右侧前方（图H76）。

2. 右脚向左脚后方退步，脚尖点地，左脚微屈。同时右掌向身前向左向上经头上方向右侧直臂划弧，掌心朝右，掌指朝上；左掌屈肘向上向前向左侧插掌，继续向左侧上方直臂划弧上举，掌心向前，掌指朝左。目视右侧前方（图H77）。

3. 上动不停。左脚向后撤步挺膝伸直，右脚屈膝半蹲成右弓步。同时左掌从左后向上经头上方向前直臂下劈，掌心朝右，掌指朝上；右掌屈肘，臂外旋，收抱于右腰侧，手心朝上，五指朝前。目视左掌前方（图H78）。

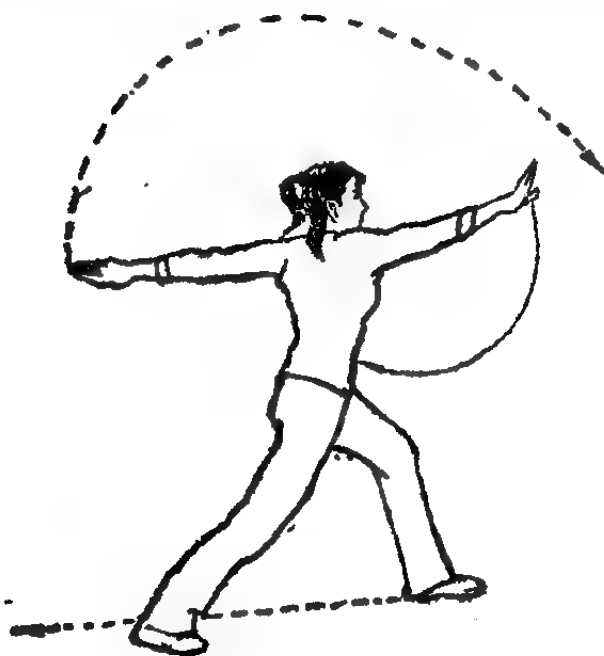


图 H77

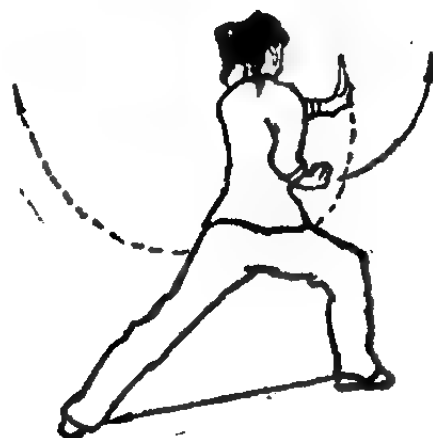


图 H78

4.上动不停。右掌从右腰侧，向前经左掌上方直臂穿出。体左转，左掌屈肘抽回，经左腰旁向前直臂划弧，重心前移，右腿离地向左脚击碰（图H79）。

5.接上动。左脚蹬地直腿跳起，左脚随即向左前方下落，右脚相继落步（图H80）。

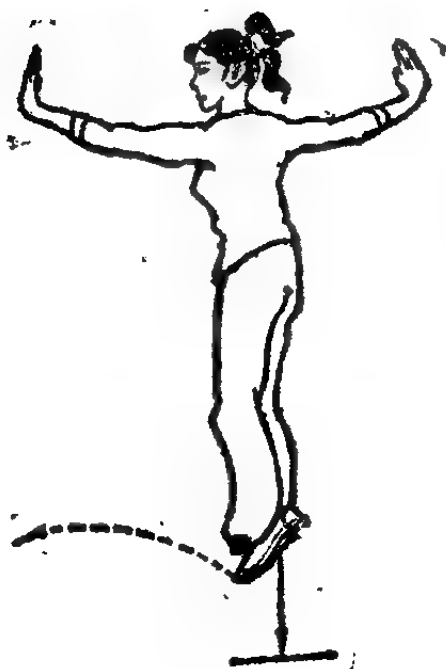


图 H79



图 H80

6.重心前移，左脚落步；右脚向左脚前方迈步屈膝。同时，左掌臂外旋向上，左掌心朝左前；右掌臂外旋向下，右掌心朝后（图H81）。

7.左腿随之向前屈膝摆起；同时右掌从右后向下，向身前上方直臂摆起，击于左掌掌心（图H82）。

8.上动不停。右脚趁左脚摆起之势，用脚掌蹬地跳起，身体悬空。在空中右脚向前弹出，脚面绷平，脚尖下垂。右手随即击拍右脚面，左脚趁势下垂。左掌在左上方。目视右脚前方（图H83）。

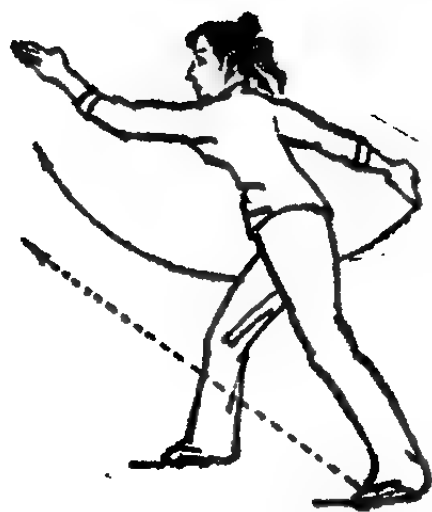


图 H81



图 H82

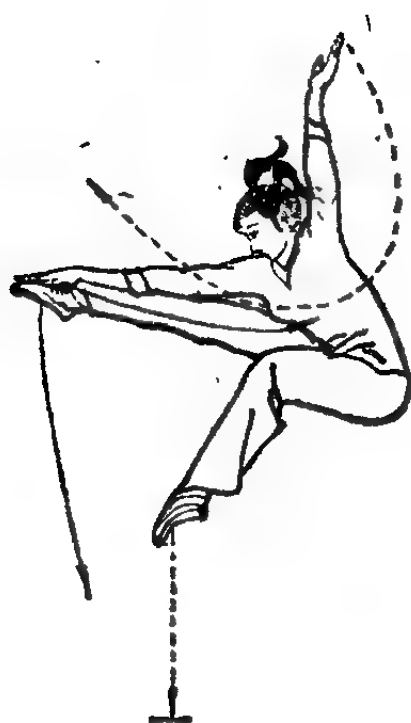


图 H83

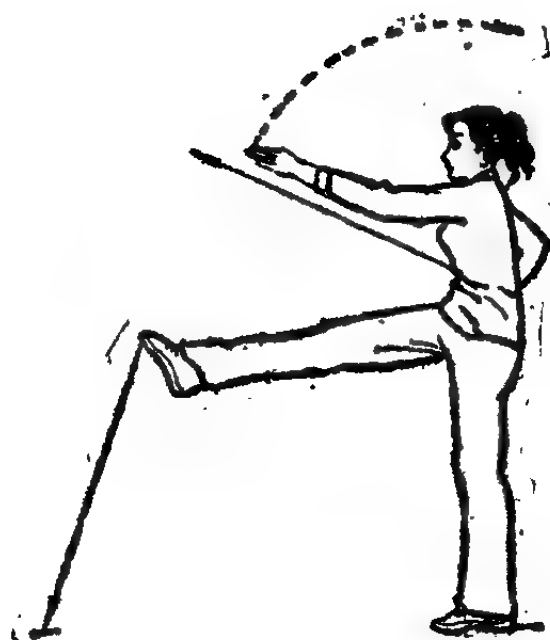


图 H 84

要点：(1) 上述动作要连贯起来做，中间不得停顿。(2) 击步要以最快的速度来进行。两腿击碰必须在空中进行，所谓空中是指两脚离开地面，不必高跃。(3) 腾空飞脚要连贯起来做，不要迟缓中断。要跳的高，要拍的准，要响亮。

## 二、马步架冲拳

1. 左脚落地挺膝伸直，右脚下落；同时左掌从左上向下、向身前撩掌，右掌臂外旋屈肘收抱于右腰侧（图H84）。

2. 右脚向前方落步，体左转，双腿屈膝半蹲成马步。同时，左拳屈肘向上横架于头上方，拇指侧朝下，拳心朝前；右拳从右腰侧向前平直冲拳，拳心朝下。目视右侧前方（图H85）。

要点：（1）右脚落地成马步和左掌屈肘上架的动作要协调一致；上体左转和冲拳的动作要协调一致，同时完成。（2）马步要防止撅臀、外拔；要求挺胸、直背、塌腰、扣膝、展胯等。

## 三、仰身前踢腿后劈拳

右腿从身前屈膝提起，上体后仰，右腿向前直腿斜点击，脚面绷平成仰身点脚。同时，右拳屈肘收于左掌内侧，向右侧上方劈击；左掌下降，掌心朝上，护于胸前，附于右腋下方。目视右拳（图H86）。

要点：（1）仰身与劈拳、点脚都必须同时完成。（2）左掌



图 H85



图 H86

在胸前成环抱，点脚高于胸部。

#### 四、偷步穿勾手

上动不停。体右转，右脚收回，落步于左腿后方，右腿屈膝半蹲；左腿挺膝伸直，成右弓步。同时右拳变掌，手心向上，向下与肩平。目视右手前方（图H87）。

2.左脚向前上步后，屈膝半蹲；右脚向左脚后方上步，脚尖点地成插步。体右转，同时左掌于右臂上方向前穿出，掌指向前，左臂内旋，五指捏拢成勾手，勾尖朝下；右拳变掌屈肘收于右肩旁。眼随右掌向前平视左勾手（图H88）。

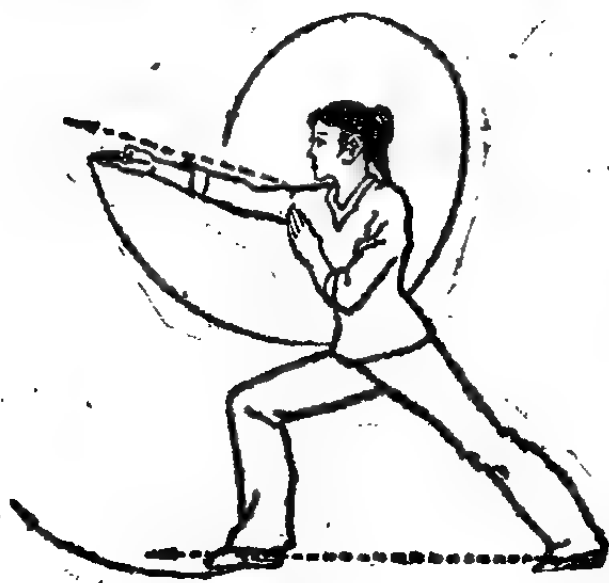


图 H87

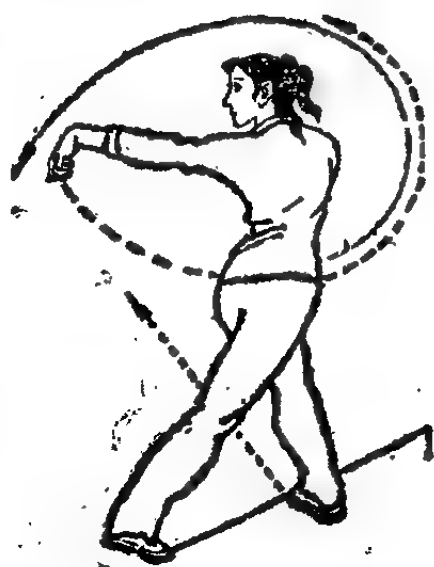


图 H88

要点：（1）上步、穿手要同时完成。（2）偷步与穿勾手必须同时完成。（3）两脚虚实必须分明，前腿要半屈，脚尖要外撇，后腿要挺膝，前脚着地，脚跟掀起。（4）上身要挺胸、拔背、塌腰，两肩要松沉，要拧腰拧胯。（5）勾手必须直臂，五指要撮拢，屈腕捏紧。

### 第五段

#### 一、上步跃步

右脚向前摆腿跃步；左腿蹬地跃起屈腿在后。同时，右掌在身前向右，向上经头上方向身后直臂弧形摆动，右臂平举，掌心朝后，掌指朝上；左勾手随即变掌从左侧向下经身前直臂上举，掌心朝右侧，掌指朝斜后。眼随右掌后右后平视（图H89）。

要点：（1）在两掌摆动的同时，右脚向前跃步，跃的步距要远，落步要轻灵。（2）摆掌与跃步要协调一致同时完成，上体要挺胸，拧腰，肩要松沉，左肩要向上伸张，右肩要向后牵引。

## 二、仆步搂手弓步冲拳

1. 右脚向前落步，左腿向前落步，上身随即右转，右腿屈膝全蹲，左腿挺膝伸直，平铺地面成左仆步。同时，右掌变拳，屈肘收抱于右腰侧，拳心朝上；左掌随即从上向右肩前屈肘降落于右肩旁（图H90）。

2. 左掌沿左脚外侧向后直臂扫摆横搂于左腿外侧时握拳，

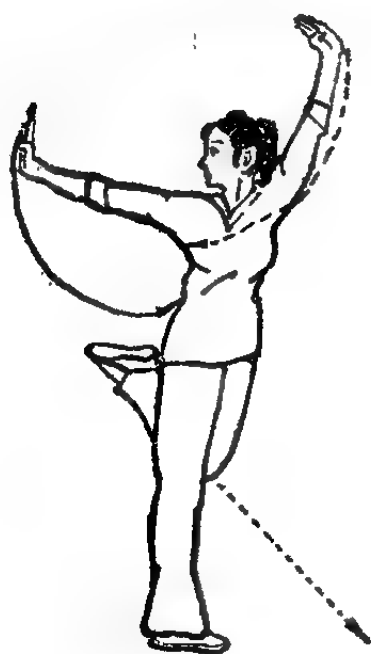


图 H89



图 H90



左臂外旋屈肘收抱于左腰侧，拳心朝上。重心前移，右腿挺膝蹬直，左腿屈膝半蹲，身体重心前移成左弓步；同时右拳向前平直冲出，拳心朝下。眼随左手摆搂，目视右拳前方（图H91）。

要点：（1）左掌搂向左腿时，上身尽量向左脚处探倾，要防止探身时而导致臀部掀起，脚跟掀起。（2）上身前移时，两腿成过渡中臀部必须接近地面，随身前移，不要翘臀。（3）左手搂至左脚外侧时，要在弓步形成的同时左拳必须屈肘收回，右拳必须同时冲出。上身要挺胸、松肩、塌腰。

### 三、弹踢冲拳

右腿向前水平弹踢，脚面绷平，脚尖朝前，左腿挺膝伸直；同时右臂外旋使拳心朝上，屈肘收抱于右腰侧，左拳随即从左腰侧向前平直冲出，拳心朝下，拳面朝前。目视左拳前方（图H92）。

要点：（1）十字弹踢要求力达脚尖，高度到腰，要与冲拳



图 H91



图 H92

同时完成。(2)要挺胸、直背、立腰、收胯。左腿伸直支撑要站稳。

#### 四、摆掌仆步双拍掌

1.右腿向前落步，左腿上步，同时右拳变掌向右后向上经头上方向前摆掌，掌心朝左，掌指朝前；左拳变掌臂外旋，掌心朝右，掌指朝前。目向前平视（图H93）。

2.重心前移，右脚在身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖朝下；同时两掌从前向下，向右直臂划弧，左掌心朝下，右掌心朝上，掌指全朝右侧。眼随右掌，向左掌平视（图H94）。

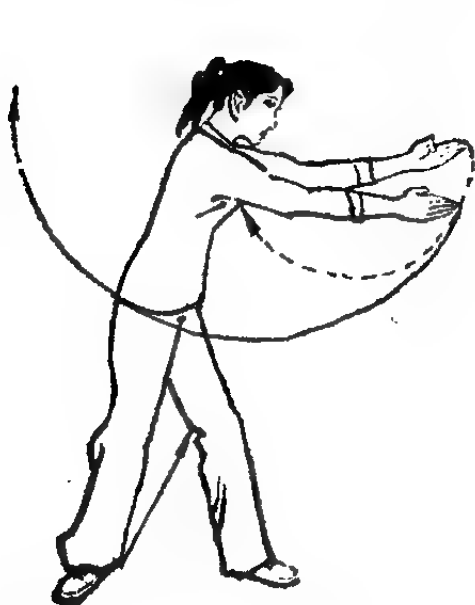


图 H93



图 H94

3.右腿下落的同时，左脚蹬地跳起仆步，左腿挺膝平铺地面，右腿屈膝全蹲，成仆步；同时双掌从右后向上、向前、向下直臂弧形拍掌，两掌心朝下，掌指朝前，身体向左腿侧探倾。目视双掌前方（图H95）。

要点：(1)上述动作必须连贯起来做，要协调一致，仆步与双拍掌要同时完成。(2)跳步仆地不要跳的太高，要向远

仆。拍掌要触地，拍地要响亮。(3)拍地时要防止掀脚拔跟、拱背、撅臀，要挺胸、切胯、拧腰，双肩要松沉，要向前伸引，要尽力向左脚处靠近。上身两向左腿处探倾。

### 五、弓步反撩掌

上体稍抬起，向前侧倾，拧身，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，成左弓步。同时，右掌臂内旋，向身前反腕撩掌，掌指朝前，掌心朝右；左掌屈肘收回附于右肩处。眼随右掌，向右掌前上方平视（图H96）。

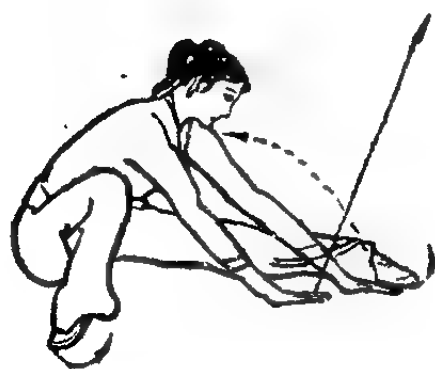


图 H95



图 H96

要点：上身要求侧身前探，右掌反撩，向前引伸。侧身探腰防止前探时翘臀。

### 六、丁步劈掌

左脚向后撤步于右脚内侧，屈膝半蹲，脚尖虚点地面，右腿同时屈膝半蹲成丁步。同时，右掌从身前经头上方向上、向右后直臂划弧劈掌，掌指朝上，掌心朝右；左掌仍俯于右肩旁。目视右侧前方（图H97）。

要点：(1)撤步要和直臂划弧摆掌同时进行，丁步和劈掌同时完成。(2)丁步要求挺胸、直臂、塌腰，防止撅臀、扣

膝、扣裆，两腿半蹲。

### 七、击步缠绕侧踹腿

1.左脚向左侧前方上一步，重心前移，两腿自然站立，同时左掌从右肩向下经身前腹部向前直臂弧形撩掌，于左侧方平举，高于肩，掌指朝上，小指一侧朝前。眼随左掌向前方左掌平视（图H98）。



图 H97



图 H98

2.右脚向前跟步，击碰左脚跟，上肢不变。目视左掌（图H99）。

3.左脚击碰后，仍向前斜上一步，上肢不变。目朝前平视（图H100）。

4.体左转，右脚从右向左侧、向前踢起缠绕而后再向右侧右斜前踹腿。同时，右掌从右后向下经身前直臂弧形向左撩摆，握拳屈肘反腕缠绕向上方向左、向右侧直臂反撩拳，拳眼朝下，拳心朝后；左掌同时屈肘俯于右肘弯处。目视右腿（图H101）。

要点：（1）击步与上步，踹腿与反撩拳都要连贯起来做，



图 H99



图 H100

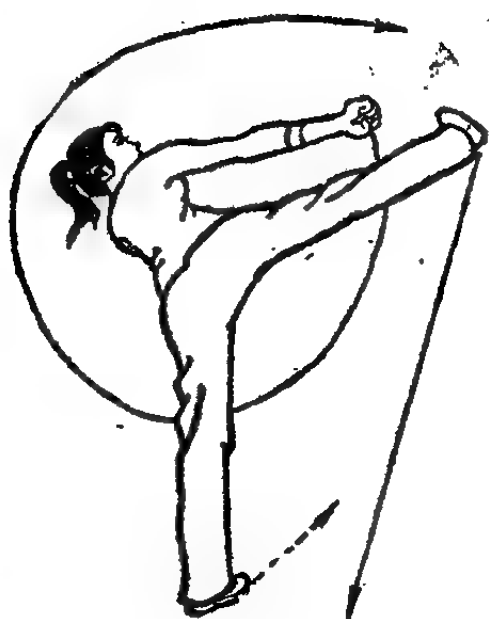


图 H101

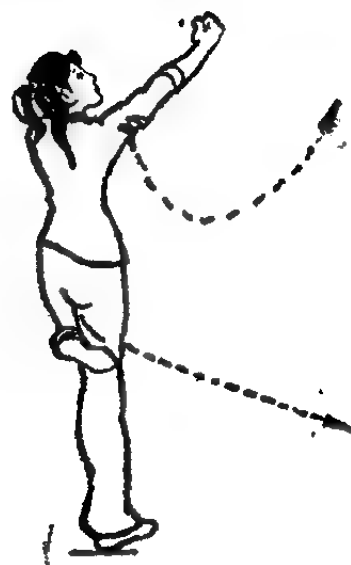


图 H102

要协调一致。(2) 击步不用跳的太高，一脚一脚上步。(3) 里缠绕腿要与侧踹连起来做，不能停顿，高度要过肩，上身要向左侧倒、挺胸、直背、塌腰。(4) 支撑腿要挺膝伸直，抓地站稳，防止撅臀。

#### 八、扣腿反劈拳

右脚落步于右斜前方，左脚提起勾扣右膝弯处成扣腿。同时，右拳向右下经身前与头上方直臂绕环，屈肘向右侧上方反劈拳，上身向后侧仰，拳心朝上；左掌仍俯于右肘旁。目视右拳（图H102）。

要点：（1）劈拳与扣腿要同时完成，落步与直臂绕环要同时进行。（2）劈拳时身体要尽量向后侧倒，要挺胸、塌腰、沉肩，右肩向后牵引。

### 九、上步撩拳弓步推掌

1. 上动不停。左腿向右脚斜前方落步，同时左掌从右肘处向下、向右前直臂撩掌。目向前平视（图H103）。

2. 上动不停。右脚向左前方上步，重心前移屈膝半蹲，左腿挺膝伸直，成右弓步。同时，右拳从右后向下，臂内旋向前直臂弧形撩拳，高于胸、拳眼朝上；左掌随即俯于右肩处。目向前平视（图H104）。

3. 上势不动。右拳臂外旋，屈肘收回抱于右腰侧；左掌向



图 H103



图 H104

前直臂推出，掌指朝上，小指一侧朝前。目视左掌前方（图H105）。

要点：（1）撩掌、上步都必须连贯起来做，而且要协调一致，推掌与收拳要同时完成。（2）要挺胸、直背、塌腰，臀部要下沉。

### 十、上步腾肘勾踢

1. 重心前移，左脚上步至右脚内侧屈膝半蹲，成丁步。同时，右拳从右腰向前、向上至头顶上方时直臂弧形，向右后轮摆；左掌屈肘收回于右腋下。眼向左侧平视（图H106）。

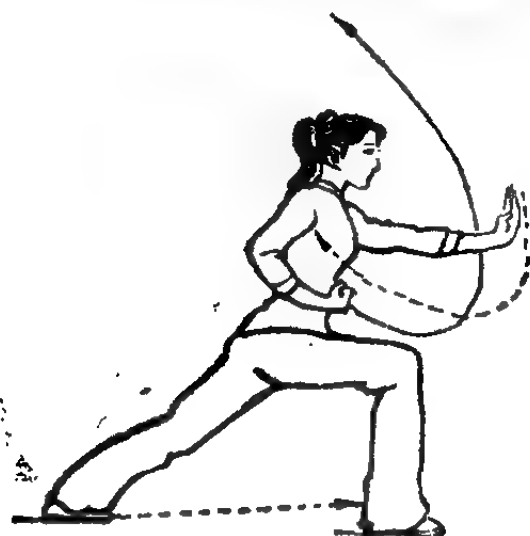


图 H105



图 H106

2. 重心前移，左腿随之向前上步，屈膝半蹲；右腿挺膝伸直成左弓步。同时，左掌向前撩出，掌心朝下，掌指朝前；右拳从上向右后下方直摆，拳心朝下。眼向左侧前平视（图H107）。

3. 右拳从后向下，向前直臂划弧摆起，至前方时屈肘向上腾起，拳眼朝脸前，拳面朝上；左掌则在右拳下摆至前方时屈肘俯于右肘上方，掌心朝下，掌指朝右，左肘端平。同时，右脚在身后稍提起，从后向下以脚跟搓擦地面，向前直腿摆踢于

脸前，勾踢时脚尖朝上，脚面勾紧；上身微后仰。目视右拳（图H108）。

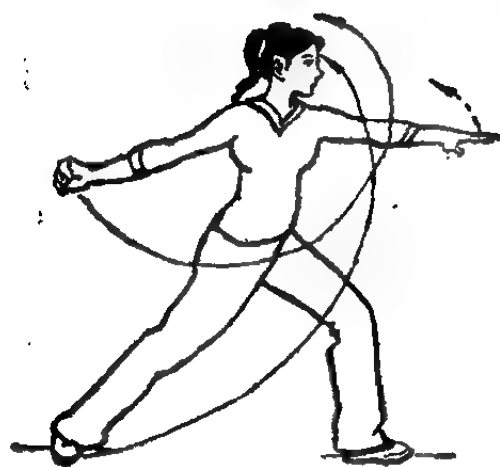


图 H107



图 H108

要点：（1）胯肘、勾踢的动作要同时完成。（2）上步与摆掌要求协调一致，同时完成。（3）勾踢时脚面要勾紧，搓脚要擦地，踢的时候必须以脚跟向前搓地面踹起，不能做成一般的向前踢腿，搓地要快速，不能缓慢。（4）微仰身的向前时要挺胸、挺腹，高度要到头。

### 十一、转身横拐腿

1. 右腿向右后方下落，屈膝，脚尖外展，身体向右转。同时，左掌向上横架于头上方，掌心朝上，掌指朝右；右拳变掌，掌心朝上，向右下直臂轮甩于右膝大腿处，反背击于右大腿向后带，虎口朝右，小指一侧朝左（图H109）。

2. 体左转，左脚在身旁屈膝提起，脚面绷平，脚尖下垂；右腿挺膝伸直，脚掌抓地。同时，右掌从后向上绕环，横架于头上方，掌指朝左，小指一侧朝上；左掌从头上方向前、向下、向后直臂轮摆，掌心朝右。与左脚外侧击响，向左后带。



掌指朝下，掌心朝右。目视左掌（图H110）。



图 H109

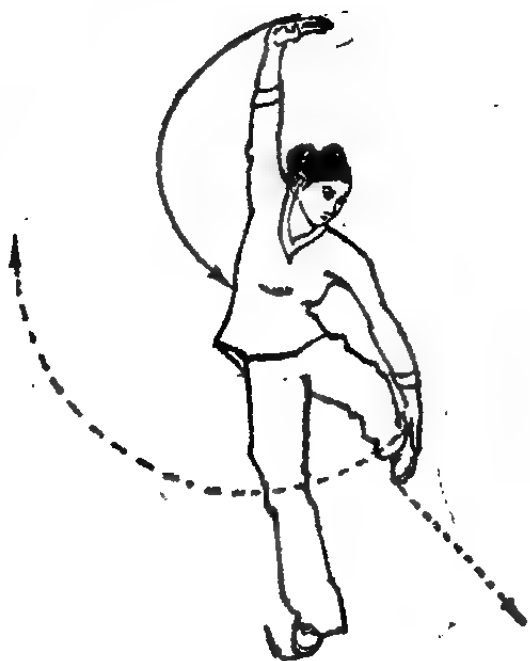


图 H110

要点：（1）上述动作应当连贯起来做，要按顺序进行，要协调一致的配合。（2）甩掌击响时在调腰的同时进行，两个声响要连贯，要快速有力，要响亮。（3）做第一甩掌与大腿击拍时腰向左后拧转，右腰肌要向上伸张，右臂要向上伸张，要挺腰、塌腰。

## 十二、横膺步架冲拳

1.左脚向左前方落步，体右转，重心前移，挺膝伸直；右脚屈膝半蹲成右弓步。同时，左掌经身前，向右直臂撩掌，五指朝前，掌心朝上；右臂外旋，右掌变拳，屈肘收于右腰侧，拳心朝上。目视左掌（图H111）。

2.体左转，右脚掌碾地，右脚挺膝伸直；左腿屈膝半蹲成左弓步。同时，左掌握拳臂内旋向上屈肘横架于头上方，拳眼朝下，拳心朝前；右拳从右腰侧向前平直立冲拳，拳眼朝上。目视右拳（图H112）。

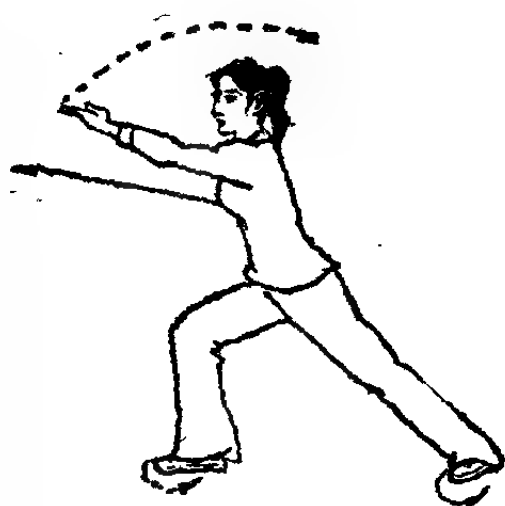


图 H111



图 H112

要点：(1) 上述二动作应当连起来做，弓步架冲拳应当一起完成。(2) 弓步转弓步要拧腰、转腰、挺胸、直背、塌腰、沉肩。

### 十三、马步拉弓式

1. 体左转，右拳向下、向左前方横摆，右臂外旋，拳心朝上；左拳屈肘下落于右肩旁，拳心朝下。目视右拳(图H113)。

2. 右脚向前上半步，体右转；左脚掌碾地，脚尖向前，两腿屈膝半蹲成马步。同时，右拳臂内旋，屈肘向后抽回向右侧

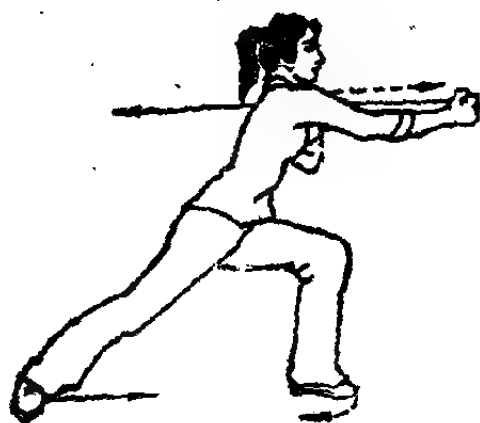


图 H113

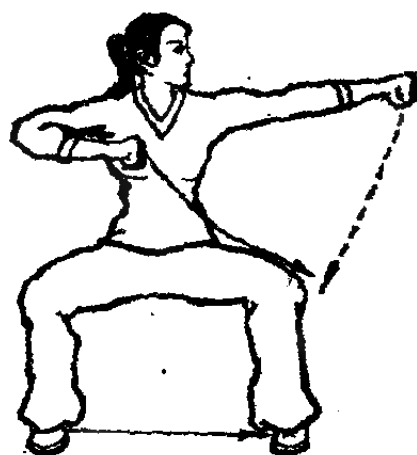


图 H114

顶肘，拳至右肩旁，拳心朝下；左拳于右拳上方向前平直冲拳，拳心朝下，拳眼朝前。目视左拳前方（图H114）。

要点：（1）转身马步与冲拳、顶肘必须要同时完成。（2）双肩要向后伸张，肩要松沉，右拳与肘要成直线，高于肩，屈肘时小臂要贴靠大臂。（3）两脚尖向前，扣裆、展膝半蹲，大腿面要平，要挺胸、直臂、塌腰。

#### 十四、震脚砸拳侧铲腿

1. 右脚提起，向左脚内侧落步跺地，双腿屈膝半蹲，震脚下蹲并步。同时，左拳变掌，左臂外旋，掌心朝上，下落于右膝前；右拳臂外旋，从上向身前膝部下砸。目视右拳前方（图H115）。

2. 左脚向左侧屈膝提起，向侧方铲踢，左脚至上方时踝关节向里、踝内扣，脚面外侧绷紧朝上，挺膝伸直，高于肩；右腿挺膝伸直，同时右拳臂内旋屈肘收回向右侧顶肘，拳心朝下至右肩旁，左掌变拳，臂内旋向前直臂冲出，拳心朝下。目视左腿前方（图H116）。

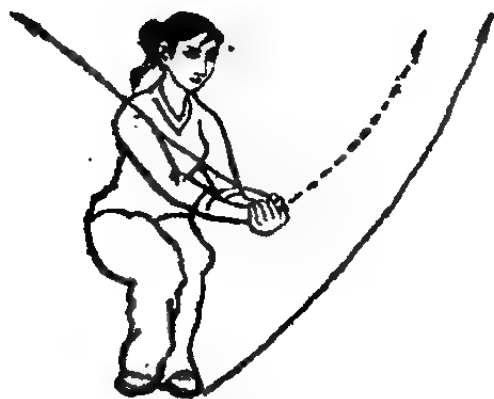


图 H115

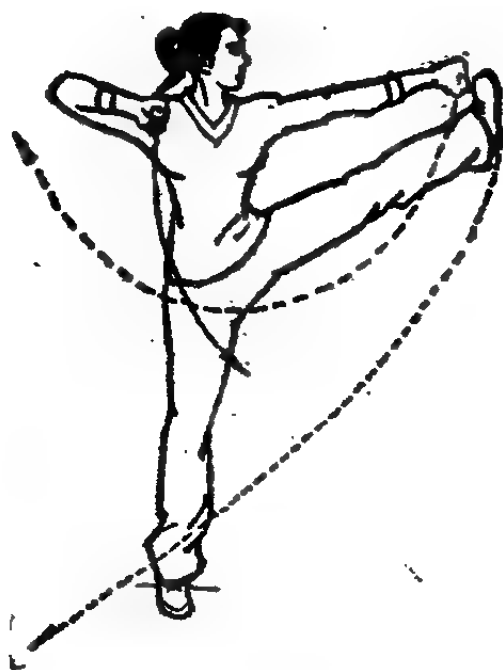


图 H116

要点：(1) 震脚砸拳、收步要同时完成。震脚与砸拳声音要响亮、整齐。(2) 侧铲腿要求高于肩、扣脚腕，外侧绷紧与开弓式要同时完成。(3) 要挺胸、直背、塌腰，右腰侧肌肉要伸张拉紧，左腰肌要扣紧。

## 第 六 段

### 一、插掌跳起仆步压掌

1. 上动不停。体右转，左脚向右脚斜前方落步。同时左拳变掌从左侧向下、向右直臂横摆；右拳变掌向左腋下插掌，左掌在外，右掌在内。目视左掌（图H117）。

2. 上动不停。右脚在身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖下垂；左脚挺膝伸直。同时，左掌继续向头上方左侧直臂划弧，掌心朝左，掌指朝前；右掌从左腋下经腹前向右后直臂划弧。目视右掌（图H118）。

3. 上动不停。右脚下落的同时，左脚蹬地跳起斜落步左脚



图 H117

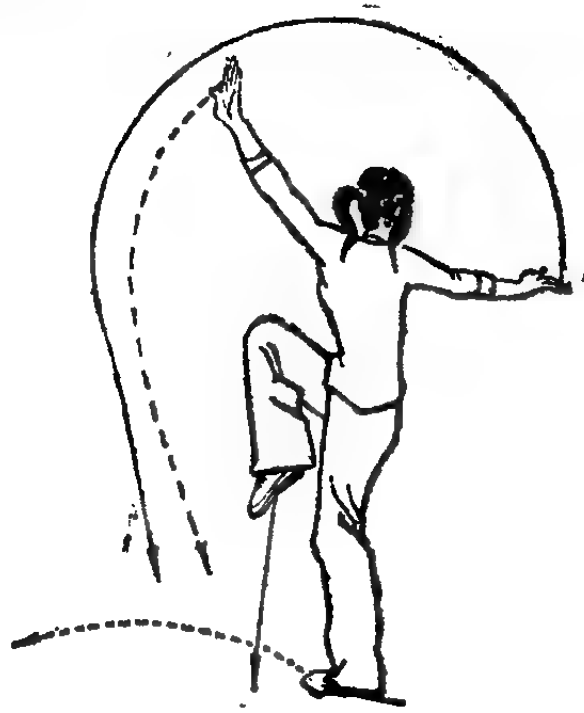


图 H118

一侧，平铺地面，右脚落步后，随即屈膝全蹲成左仆步。同时双掌从左右两侧后方同时经头前上方向身前直臂划弧，屈肘向下切掌，两掌与腹前交叉，右掌在上，掌心朝左，掌指朝上，右臂贴于左小臂处，左掌在下，掌指朝上，小指一侧朝前（图H119）。

要点：（1）插掌直臂划弧绕环与跳仆步动作必须连贯协调，中间不能停顿。（2）两臂绕环时肩关节必须放松、圆润，切掌时双肘要下沉。（3）跳仆步时不用跳的太高，仆步时身体要前倾，要挺胸、直臂。

## 二、横裆步架冲拳

重心前移，左脚屈膝半蹲，右脚挺膝伸直，成左弓步；同时双掌从腹前向下、向左右两侧直臂弧形亮掌，左掌高于肩平，双掌小指朝前，掌指均朝上，上体微向右转。眼随左掌，向右侧前方平视（图H120）。

要点：（1）分掌时两掌要与弓步同时完成，两肩要下沉。（2）横裆步时身体要正，开膛展胯，防止髋关节外突出。要挺胸、直背、塌腰。



图 H119



图 H120

### 三、摆莲脚

1. 上势不动。右掌从右侧向下向腹前向左侧上方直臂弧形与左掌心相击（图H121）。

2. 左腿挺膝伸直，右腿离地从身后向前，向左上向右直腿踢摆，脚尖上翘，脚踝内翻；同时右掌臂内旋向上向右向身前、向左直臂摆掌，掌心朝下，至上方时，两掌分开在额前上方左先右后顺序击拍右脚面，双掌再向左摆掌。目视右脚。（图H122）。



图 H121



图 H122

要点：（1）上述动作须连贯起来做，摆腿向左踢时，必须使右腿尽量内收，缩小右腿与上身之间的角度。向上向右外摆时必须使右腿贴近脸部，缩小右腿与脸之间的距离，右腿摆至右侧时，髋关节尽量外展，使其扩大外摆幅度。（2）摆腿时要站稳，击拍要准确、响亮，两腿挺膝伸直。（3）摆腿要和摆掌连起来做，要求挺胸、直背、立腰、收腹，防止拱背、弯腰、耸肩、弯腿等现象。

#### 四、提膝撩掌

右脚向右下摆落步，挺膝伸直站立，左脚在身前屈膝提起，脚面绷平，脚尖下垂，成提膝。同时，右掌向上，经头前向右直臂反掌划弧，五指撮拢成勾手，屈腕勾尖朝下；左掌随之从左向上臂外旋，屈肘向右摆掌，至右肩处仍继续向下、向前、向左直臂划弧，屈肘向上挑掌，掌指朝上，小指一侧朝前。眼随右掌，再视左掌，向前平视（图H123）。

要点：（1）勾手、挑掌、提膝这三个动作必须同时完成。（2）提膝后，右勾手平举于身后，高过肩，腕关节用力下屈，左掌的掌指高于眉齐，腕关节用力向上侧屈，左肘与左膝相接。（3）左腿屈膝尽量上提；上身要正直，站立要稳固。

#### 五、环步提膝勾手

1. 左脚向右前方落步，重心前移，上身向前。同时，左掌向下落，右臂内旋成反臂，勾尖朝上，目视左掌前方（图H124）。

2. 重心前移，右脚迅速向左脚斜前方上步屈膝；左臂内旋使拇指侧朝下，向右向上、向前直臂弧形绕环，拇指侧朝上。



图 H123



图 H124

目视左掌前方（图H125）。

3. 重心前移向左后方；左脚趁势向左斜方移步。同时，左掌继续向下、向左后直臂弧形绕环；右勾手变掌，随之从后向上，经头上方方向前向下直臂弧形绕环，上身随势左转，右掌继续向左屈肘绕环。眼随右掌向前平视（图H126）。



图 H125



图 H126

4. 左腿挺膝伸直，上身稍右转；右腿屈膝在身前提起 脚面绷平，脚尖下垂成提膝。同时，右掌经左臂时，臂内旋使拇指外侧朝下继续向左上经头上方屈肘绕环，肘下垂，腕关节下屈、扣腕；拇指展开伸直向下、向后牵引，其余四指并拢伸直，向手背的一面翘张变勾手龙爪；左掌随之反臂举于身后，拇指侧朝下。目向前平视（图H127）。

要点：（1）上述动作要连贯，中间不可停顿。（2）迈步和两掌绕环要协调一致。（3）环步要做得好，主要靠以身带步的方法，就是身体重心的移动带动步法的转摸；在落步、进步、提步时，上体前冲使重心前移，步法随身法的前冲而行进，整个环步要做得轻快飘洒，润圆有度。（4）勾手龙爪腕关节不



屈，拇指外展向下向后牵引，其它四指要并拢伸直向手背一面翘张，右腕高于嘴平成垂直。左勾手高于胸。两肩下沉，站立稳固。

## 六、上步穿掌

1. 右脚向前落步，重心前移，屈膝半蹲，左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右掌臂外旋，翻腕可向左向上、向右向前绕环屈肘向前插掌；左勾手变掌，屈肘臂内旋收抱于左腰侧。目视前方（图H128）。



图 H127

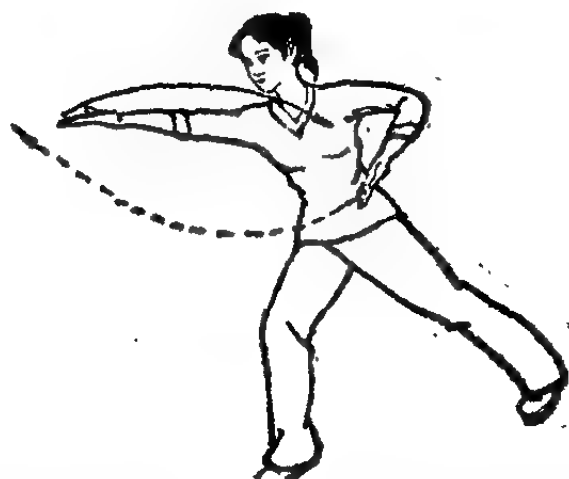


图 H128

2. 接上势。同时，左掌从左腰侧向前穿出，掌心朝上，掌指朝前；右掌屈肘收于右肩。目视前方（图H129）。

要点：上述二个动作要连贯；弓步不要太低。插掌、穿掌要交代清楚，高与胸平；要挺胸、直背、塌腰。

## 七、偷步上击掌

1. 上势不变。右掌由左肩处向前穿出。同时，左掌从前向下、向左、向后直臂划弧平举，掌心朝上。目视右掌（图H130）。

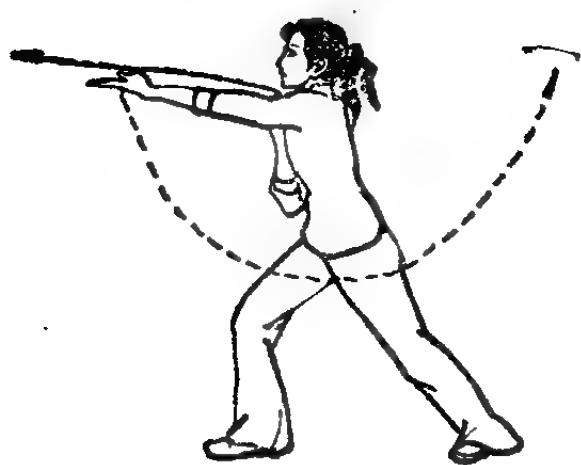


图 H129

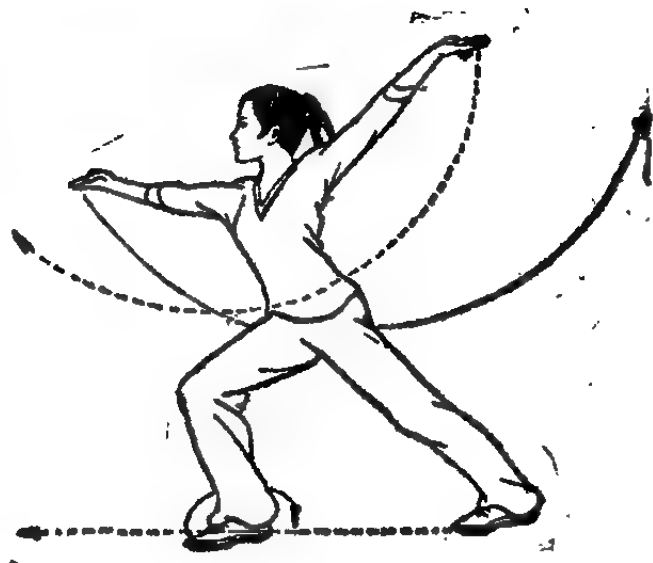


图 H130

2. 体右转，左脚随即上步。同时，右臂随体转动，向左右下方向上划弧平举，掌心朝上，掌指朝前（图H131）。

3. 接上动，右脚蹬地跳起，右脚向左脚后方落步成倒插步。同时，左掌向头上方直臂划弧屈肘，掌心朝右，掌指朝上；右掌握拳屈肘从右上，向头上方与左掌心相击，两肘成环抱状，拳心朝下，拳面朝左。目视右拳前方（图H132）。



图 H131



图 H132

要点：(1) 上述动作要连贯、协调。(2) 跳步向前不需太高，向上击拳要与交叉步同时完成。要挺胸、拧腰，两肩要松沉，双肩向上牵引。

### 八、歇步下击拳

双腿屈膝全蹲。左脚与右脚交叉垫叠，全脚掌着地，左大腿贴于右大腿上，臀部坐于右腿跟处贴于右小腿；右脚脚跟离地成歇步。同时，两臂内旋从左右两侧向下直臂划弧分掌，屈肘于左侧下方击拳，右拳心向上；左掌指朝右，掌心朝上成环抱，掌心相击右拳面。目视右拳前方（图H133）。

要点：歇步与击拳要同时完成，歇步要拧腰。防止拱背、撅臀。

### 九、转身弓步劈拳

两脚掌碾地，体向右转。右脚向前上半步，屈膝半蹲；左腿挺膝伸直成右弓步。同时，右拳从下向右、向上经头上方直臂弧形绕环，屈肘收于右腰侧，拳心朝上；左掌变拳从下向右、向上经头上方向前直臂弧形向下劈拳，拳眼朝上。眼随体转动，向左拳前方平视（图H134）。

要点：转身与弓步劈拳要同时完成。

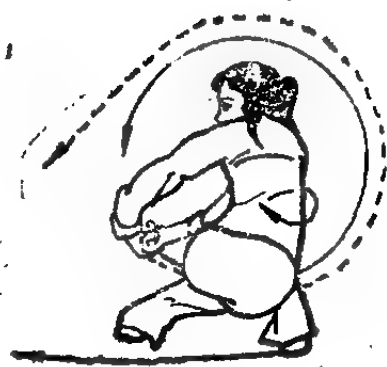


图 H133

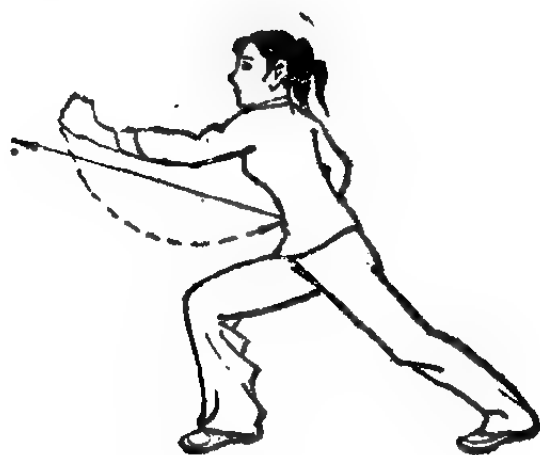


图 H134

## 十、弓步冲拳

左臂内旋，屈肘收于左腰侧，拳心朝上；同时，右拳从右腰侧向前，臂内旋，直臂平立冲拳，高度与胸平，拳眼朝上。目视右拳前方（图H135）。

要点：收拳与出拳要同时进行。

## 十一、撩拳冲拳

1. 上势不变。左拳心从左侧向下、向前、向上撩挑收回至腰侧；同时，右拳收回，俯于左肩旁，左拳从下方，向前冲出。目视前方（图H136）。

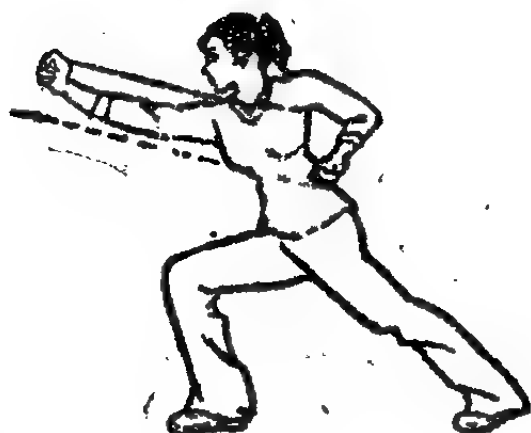


图 H135

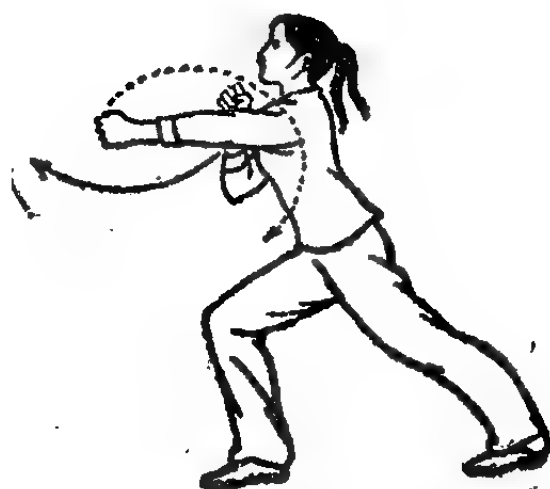


图 H136

2. 上势不停。左拳收抱于左腰侧，拳心朝上；同时，右拳从左肩向前冲出，拳眼朝上，拳心朝左。眼向前平视（图H137）。

要点：撩拳与冲拳要协调；动作要连贯、快速有力。肩要松沉，防止耸肩、拱背。

## 十二、弓步穿掌回身虚步亮掌

1. 右拳变掌，屈肘使手心朝上沿左臂下方下降，于左腋下经身前至右腰侧旁，掌心朝上；左拳变掌，向前穿出，掌心朝

上。目视左掌（图H138）。

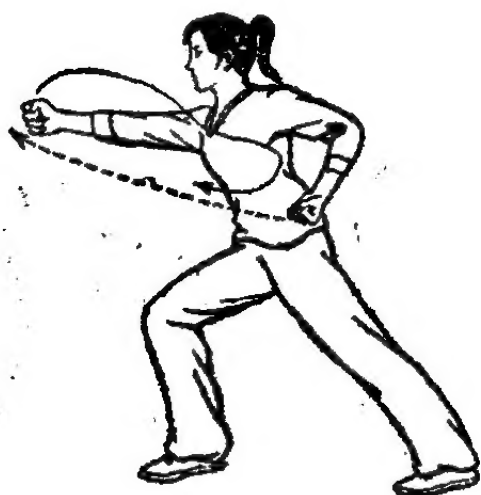


图 H137

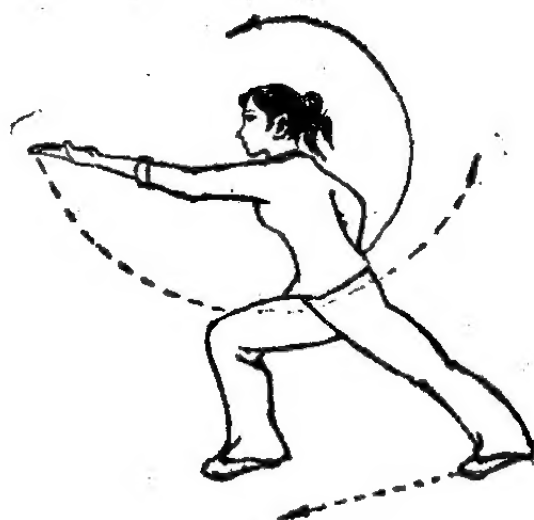


图 H138

2. 体左转，左脚向体前上半步，重心后移，右腿屈膝半蹲；左脚虚点地面成左虚步。同时，右掌从右腰侧向右后上方直臂划弧，横架于头上方屈腕，掌心朝前，掌指朝左；左掌臂内旋，向下经腹前向左侧向上、向身后直臂划弧至身后时五指撮拢，屈腕成勾手，勾尖朝上。眼随右掌，向左侧平视（图H139）。

要点：（1）上述动作必须连贯起来做，特别是两臂上下回环动作不要中断。（2）穿掌回环时，两肩要放松，不要僵硬，两眼目光始终随右手上下左右转动。（3）右手屈肘屈腕横掌时，必须要甩腕，抖手以符合亮掌之称。（4）虚步要虚实分明。右腿尽量半蹲。左脚面绷平，以脚前掌虚点地面。左勾手也要用劲屈腕、撮拢；左臂尽力上反举。

### 十三、退步并步对拳

1. 左腿向右脚后方撤步。同时，左勾手变掌，臂外旋向前、向上直摆；右掌向前下降落，掌心都向上。目向前平视（图H140）。



图 H139



图 H140

2.右腿向左脚后方撤步，同时双掌向左右两侧，向上直臂划弧与肩平。目视左前方（图H141）。

3.左脚向右腿内侧撤步靠拢并立，两膝自然伸直站立；两掌从两侧向上至头上方握拳，掌心朝下，向下屈肘降落至腹前



图 H141

成环状，并步对拳。眼向左侧平视（图H142）。

#### 4. 两拳变掌。

要点：（1）退步与双臂绕环要协调一致。（2）上述动作要连贯，中间不得停顿。（3）并步对拳两肘关节成环抱状，拳面相对。

#### 收势

两臂下垂，五指并拢贴靠大腿两侧成立正姿势。目视前方（图H143）。

要点：收势要做到头端正，下颏内收，挺胸、直腰、沉肩。两臂自然下垂，呼吸平稳，精神贯注。



图 H142



图 H143

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

```
{
  "filename": "MTExMDIyNDAuemlw",
  "filename_decoded": "11102240.zip",
  "filesize": 15491540,
  "md5": "688dce3a0914ef2835c871a8e6c01c16",
  "header_md5": "a6483ab2a28644c781978dae6664fdd9",
  "sha1": "d8f76226dc6b364357b57b41d3c9f6243fc4a206",
  "sha256": "06d2ba633e07a3aaf6cbec19cb84d1419f4a7faee642b23781940cc1f1855cb2",
  "crc32": 2011203291,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 15805744,
  "pdg_dir_name": "\u2502\u00f1\u255a\u00a1 \u2554\u2518\u2534\u2553\u255a\u00a1_11102240",
  "pdg_main_pages_found": 340,
  "pdg_main_pages_max": 340,
  "total_pages": 349,
  "total_pixels": 1154266816,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```